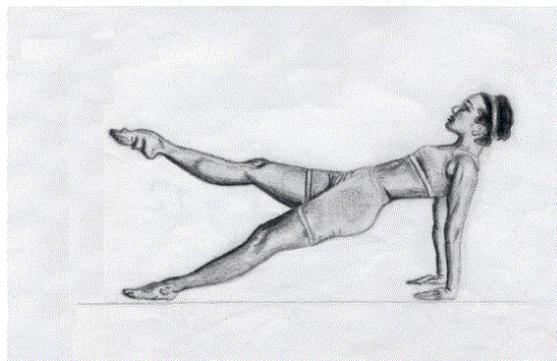


GUÍA DE CUIDADOS Y EJERCICIOS

CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE LOS PACIENTES INTERVENIDOS DE PRÓTESIS DE CADERA



Ayudando a cuidarse.

Prótesis de cadera

Las intervenciones de la cadera son operaciones seguras y que dan buenos resultados, sin embargo el éxito de la cirugía depende en gran parte de usted.

Una vez finalizado el tratamiento de fisioterapia en el hospital deben seguir las instrucciones que le hemos recomendado, recuerde que en general, hasta pasado un año de la intervención, no se recupera la movilidad y la fuerza muscular.

Recomendaciones de su enfermera

- Lave la herida quirúrgica y aplique crema hidratante con un ligero masaje, dos veces al día.
- Mantenga la pierna elevada siempre que sea posible.
- Siéntese en sillas altas con apoyabrazos o sofás rígidos.

- Utilice calzado cómodo y cerrado que le sujete bien el pie.



- El exceso de peso es negativo para su recuperación, mantenga una dieta equilibrada, rica en hierro, fibra y acompañada de abundantes líquidos.



- Tome la medicación prescrita en su informe clínico, siguiendo las instrucciones de su enfermera.
- Acuda con los informes de alta a su Centro de Salud.

Atención a los elementos del hogar

- Retirar alfombras o mobiliario que pueda provocarle una caída.
- **Cuidado con el suelo mojado.**



Recomendaciones de su fisioterapeuta

En la cama:

- Recuerde que debe dormir boca arriba con una almohada entre las piernas, no se tumbe de lado.
- **NO** elevar la pierna operada sin doblar la rodilla.

Sentado:

- Alternar la postura de la pierna en flexión y extensión.
- **NO** cruzar las piernas evitando movimientos bruscos y rotaciones con la pierna operada.

En el baño:

- Adaptar un alza en el inodoro de unos 10- 15 CMS.
- Mejor plato de ducha que bañera.

La marcha:

- Utilice las muletas ó el andador y vaya abandonando las ayudas técnicas, supervisado por su médico.
- Los primeros días camine 3-4 veces unos 10 minutos, después inicie una actividad mayor pero con muchos periodos de descanso.
- Puede subir escaleras, pero **NO** como ejercicio.

Otras recomendaciones:

- Calzarse con un calzador de mango largo.
- Utilice las medias de compresión (enteras).
- Puede montar en coche a partir del segundo mes, en el lugar del copiloto. Reclinar el asiento y una vez sentado, introducir con mucho cuidado las piernas en el interior.
- No conducir hasta pasados tres meses.

¿Cómo caminar con muletas o bastones?



1. *Marcha en paralelo.*- Adelantar consecutivamente los dos bastones, la pierna operada y finalmente la pierna sana.

2. *Marcha cruzada.*- Adelantar consecutivamente el bastón contrario a la pierna operada, la pierna operada, el otro bastón y finalmente la pierna sana.



¿Cómo debe sentarse?

- Con las piernas en contacto con la silla, coloque las manos en los apoyabrazos, adelante el pie de la pierna operada y siéntese lentamente. Para levantarse siga el mismo procedimiento.



¿Cómo subir y bajar escaleras?

- SUBIR: Colocar el/los bastón/es en el escalón superior, subir la pierna sana y a continuación la operada.

Subir escaleras con pasamanos



Subir escaleras con muletas



BAJAR: Colocar el/los bastones en el escalón inferior, bajar la pierna operada y a continuación la pierna sana.

Bajar escaleras con pasamanos



¿Cómo trabajar en la cama?

Ejercicios de flexo-extensión de tobillo.

Llevar el pie hacia la cara y hacia la cama. Repetir el ejercicio durante 5 minutos.



Ejercicios de flexo-extensión de rodilla y cadera.

Doblar la rodilla arrastrando el talón por la cama y estirar la rodilla apoyándola en la cama. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



Ejercicios isométricos de cuadriceps (muslo).

Colocar una almohada o cojín debajo de las rodillas y aplastarlo, mantener 10 segundos (contar hasta 10). Al mismo tiempo llevar los pies hacia la cara. Realizar 3 series de 10 ejercicios.



Cómo trabajar sentado.

Ejercicios de flexión-extensión de tobillo.

Llevar el pie hacia la cara y hacia el suelo.
Realizar 3 series de 10 repeticiones.



Ejercicios de flexión-extensión de rodilla.

Estirar y doblar la rodilla forzando la flexión, sin sentir dolor. Realizar 3 series de 10 ejercicios.

