

- Reanudar todas las tareas ligeras de casa por usted mismo.
- Regresar a tareas ligeras de trabajo, si su cirujano se lo permite.

APARTIR DE LA 6TA SEMANA:

- Complete las metas que no haya podido realizar de las semanas 1-5.
- Camine con una muleta o un bastón, sin cojear una distancia de 5- a mas Km. a tolerancia.
- Suba y baje escaleras ayudándose de la barandilla.
- Reanudar todas las actividades de casa y actividades de bajo impacto.

CONSIDERACIONES

REGLA GENERAL:

- Subir con la pierna **NO OPERADA**.
- Bajar con la pierna **OPERADA**.

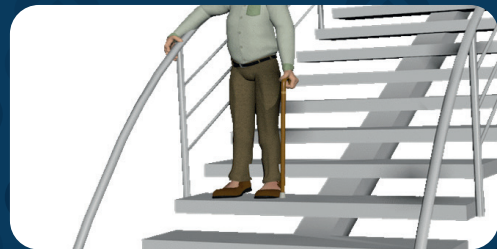
SUBIR ESCALERAS:

- Colocarse frente a la escalera.
- Debe subir primero la pierna no operada.
- Subir luego la operada.
- Por último, subir las muletas.



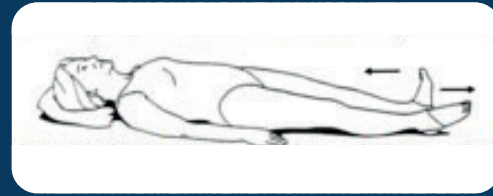
SUBIR ESCALERAS:

- Colocar las muletas primero.
- Luego la pierna operada.
- Por último, la pierna sana.



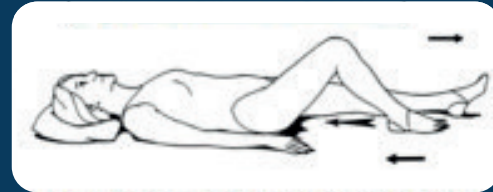
EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

1 BOMBEO DE TOBILLOS



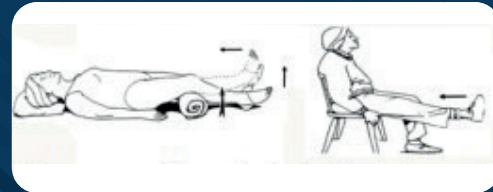
Mueva los pies hacia su cara y después hacia abajo todo lo que pueda, manteniendo la posición unos segundos en los extremos, como si estuviera utilizando una máquina de coser. **También tendrá que hacerlo en posición sentada.**

2 PEDALEO EN LA CAMA



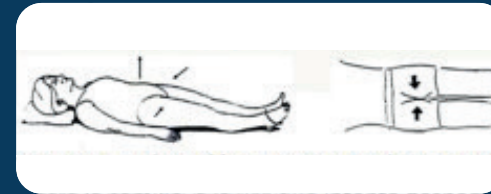
Arrastre la pierna operada para ganar grados de flexión en rodilla y cadera (**no más de 90°**). Al principio puede ayudarse con una venda o cinta liada al pie, tirando con sus brazos. **En ambos casos la rodilla estará derecha, evitando que caiga hacia la camilla.**

3 FORTALECIMIENTO DE CUADRIPES



Coloque un rodillo o almohada debajo de la rodilla ("en la corva"). Apriete con la rodilla el rodillo e intente elevar los dedos. Al finalizar el ejercicio retire el rodillo. Este ejercicio también puede realizarlo sentado, elevando el pie y tobillo, a la vez que baja la rodilla estirándola.

4 FORTALECIMIENTO DE GLUTEOS



Contraiga ambos glúteos, empujando con ambos talones contra la camilla, a la vez que intenta despegar la pelvis.

CONSEJOS PARA EL PACIENTE Y EL CUIDADOR

INSTRUCCIONES PARA EL HOGAR:

- 1 Tras la cirugía sentirá una mejoría progresiva en los siguientes meses.
- 2 Debe esperar menos dolor, rigidez e inflamación, y un estilo de vida más independiente.
- 3 Regresar al trabajo depende de la rapidez con la que se recupere y lo exigente que sea el trabajo.

CONTROL DEL DOLOR Y DEL MALESTAR:

- 1 Le recomendamos tomar la analgesia tan pronto como empiece a sentir dolor.
- 2 No espere hasta que el dolor se agrave.
- 3 Un consejo es tomar analgesia antes de hacer actividad y antes de ir a dormir.



PROGRAMA DE EJERCICIOS

PRÓTESIS DE CADERA

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



Usted es portador de una **prótesis de cadera** y por ello debe seguir una serie de cuidados para **contribuir a su recuperación** y evitar situaciones que pudieran causar la luxación de su prótesis.

CONOCIENDO POSIBLES COMPLICACIONES

Usted debe de **estar pendiente** de aquellas señales y síntomas que requieren ponerse en contacto con su médico:

- Dolor súbito en la región inguinal (**área de la cadera que empieza desde el final del abdomen hasta el comienzo de las piernas**) y en la cara lateral de la cadera, que se irradia desde el muslo hacia la rodilla
- **Impotencia** para movilizar su cadera
- **Acortamiento** y **rotación** de la pierna

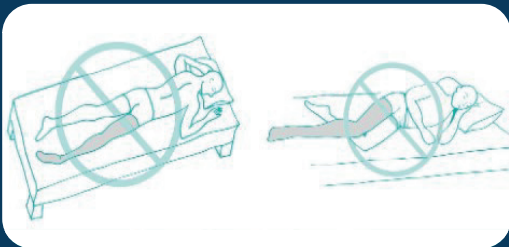
CUIDADO EN CASA - ATENCIÓN A LOS ELEMENTOS DEL HOGAR

BAÑO E HIGIENE:

- Pedir ayuda al realizar autocuidado (**baño, uso de inodoro, etc.**).
- Utilizar silla en la ducha.

CONSIDERACIONES AL ACOSTARSE:

- **Dormir boca arriba** durante las primeras semanas, con un cojín entre las piernas.
- **No dormir ni descansar boca abajo.**
- **No es aconsejable acostarse de costado** en las primeras etapas de la recuperación.



POSTURAS A EVITAR:

Para impedir posturas o movimientos dolorosos que provoquen tensión indebida sobre su cadera, usted de seguir las siguientes precauciones cuando este sentado, acostado o de pie, adaptando las siguientes **POSICIONES CORRECTAS**.

1 EVITE FLEXIONAR LA CADERA MÁS DE 90°



No se sienta con las rodillas más altas que las caderas.

No flexione el tronco hacia delante

2 EVITE CRUZAR LAS PIERNAS Y LOS PIES



No cruce las piernas, ni sentado, ni tumbado

3 NO GIRE SU CADERA HACIA DENTRO O HACIA FUERA EXCESIVAMENTE



De pie o tumbado no gire sus pies hacia dentro, ni hacia fuera.

No coloque la rodilla hacia fuera y tobillo hacia dentro.

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE LA INSICIÓN - HERIDA

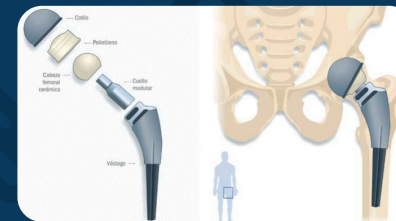
- **Mantenga la herida limpia y seca**, si la herida no mancha la gasa, puede incluso dejar la piel libre, mantenga siempre limpia la ropa que usa.
- Se **podrá bañar** cuando se lo indique el cirujano.
- **Infórmele al Médico Rehabilitador, Fisioterapeuta o a su Cirujano** si aumenta la supuración, el enrojecimiento, el dolor o el olor alrededor del sitio donde se encuentra la incisión.



EL BUEN CUIDADO DE LA HERIDA PERMITIRÁ UNA FAVORABLE CICATRIZACIÓN.

RECOMENDACIONES GENERALES DE MÉDICO FISIATRA Y FISIOTERAPEUTA

- **Utilice calzado plano**, antideslizante y cerrado para caminar.
- Camine ayudado por **dos bastones o andador**.
- **Adapte** los bastones o andador a la altura de la articulación de su cadera.
- **Retire muebles y enseres (alfombras)** que puedan dificultar su marcha o con los que pueda tropezar y caer.
- **Dé pasos cortos y frecuentes**, incrementando los tiempos a medida que avanza en su recuperación.
- Coloque un alza sobre el inodoro (**puede adquirirla en ortopedias**).



UNA CADERA POST OPERADA BIEN CUIDADA, TE DARÁ MEJORES MOVIMIENTOS.

INDICACIONES POSTOPERATORIAS EN PRÓTESIS DE CADERA

OBJETIVOS DE LOS EJERCICIOS TERAPÉUTICOS: La siguiente información es orientativa. No todos los pacientes consiguen estos objetivos; **depende de la edad del paciente, estado físico.**

Cada caso es diferente y debe hacer caso a lo que le diga su cirujano, medico fisiatra o fisioterapeuta.

SEMANA 1-2:

- Camine por lo menos 100 a 200 metros con su andador, muletas o bastón, según las instrucciones de su especialista.
- Subir y bajar de 12 a 14 escalones con barandilla, una vez al día.
- Conseguir una flexión de cadera de 70 a 90 °.
- Estirar la cadera completamente tumbado en la cama durante 30 minutos varias veces al día.
- Duchar y vestirse cuando su especialista se lo indique.
- Reanudar gradualmente las tareas domésticas ligeras con ayuda cuando sea necesario.

SEMANA 3-4:

- Completar las metas que no haya podido realizar las semanas 1-2.
- Pasar de un andador o muletas a un bastón o una muleta, según las instrucciones de su especialista.
- Caminar al menos la distancia de 1 km. a tolerancia.
- Subir y bajar 12 a 14 escalones con barandilla, más de una vez al día.
- Conseguir una flexión de cadera de 90 ° a menos que se le indique lo contrario.
- Reanudar todas las tareas domésticas ligeras con ayuda cuando sea necesario.

SEMANA 3-4:

- Completar las metas que no haya conseguido de las semanas 1-4.
- Caminar posiblemente sin bastón o muleta para completar la distancia de 2-5 km. a tolerancia.
- Subir y bajar las escaleras s con ayuda de la barandilla de forma regular.
- Flexión de cadera a más de 90 °.
- Conducir un coche a las 6 semanas, si se lo permite su cirujano.