

Recomendaciones en el paciente intervenido de prótesis de cadera.

Su cadera ha sufrido una fractura o ha degenerado de manera progresiva empeorando su función de movimiento y produciendo dolor. El tratamiento para mejorar estos síntomas ha sido la colocación de una prótesis de cadera.



Qué debe evitar

Debe evitar ciertas posturas y movimientos porque existe el riesgo de que la prótesis se salga de sitio (LUXACIÓN). Ésta es una complicación grave que retrasa la recuperación y exige volver al quirófano para colocar de nuevo la prótesis en su lugar.

Consejos generales

- No cruzar las piernas: Para no hacerlo mientras duerme, puede colocar una almohada entre las piernas.



- Sentarse en la silla o wc: Colóquese de espaldas a la silla hasta notar que toca la silla con las pantorrillas. Estire la pierna operada hacia delante y apoye las manos en el reposabrazos. Incline el cuerpo hacia delante y baje hasta sentarse.



No se sienta en asientos muy bajos, su rodilla siempre debe estar más baja que su ingle.



Si el wc de su domicilio es muy bajo, puede adquirir un dispositivo para que la altura sea mayor.



- Levantarse de la silla o wc: Estire la pierna operada, apoye las manos en el reposabrazos, tome impulso y levántese cargando el peso sobre los brazos y la pierna sana.



Quando esté sentado evite inclinarse mucho hacia adelante para atarse los zapatos o ponerse los calcetines.



- Bajar y subir de la cama: Acérquese al borde de la cama sin cruzar las piernas. Apoye el codo que tiene más cerca del borde e incorpore el cuerpo. Mantenga la pierna operada estirada y flexione ligeramente la sana. Gire el cuerpo apoyando las manos en el colchón. Levántese igual que de una silla.



- Volver a caminar: Su médico le indicará el momento en que puede volver a caminar. Al principio lo hará con ayuda de un caminador o unas muletas.

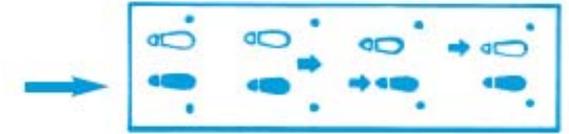
Su médico le indicará cuando puede apoyar la pierna operada. Debe usar zapato cerrado.

Caminar con caminador:

- Adelante el caminador y colóquelo a una distancia corta de más o menos un paso.
- Adelante la pierna operada.
- Adelante la pierna sana, ayudándose del caminador procurando repartir el peso del cuerpo entre el caminador y la pierna operada.



Caminar con muletas: Adelante los dos bastones, luego la pierna operada y después la pierna sana.



- ¿Cómo realizar giros? Evite girar con sus pies fijos en el suelo. Apoye primero el caminador o los bastones, luego la pierna operada y después la sana.



- ¿Cómo subir y bajar escaleras? Para subir: Primero suba la pierna sana, luego la pierna operada y, por último, apoye los bastones.



Para bajar: Primero baje los bastones, luego la pierna operada y, por último, la pierna sana.



Viajar en coche

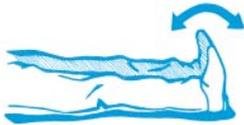
Durante las primeras 6 semanas, sólo si es imprescindible.

Para entrar en el coche coloque un cojín en el asiento para que tenga más altura. Póngase de espaldas al asiento, estire la pierna operada y baje lentamente hasta sentarse. Luego gire el cuerpo y póngase de frente. Ayúdese de los brazos.

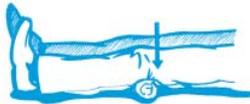
Programa de ejercicios

Para recuperar la movilidad de la cadera y recuperar progresivamente la fuerza muscular le aconsejamos que haga 10 repeticiones de cada uno de estos ejercicios, tres veces al día.

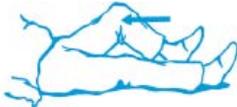
- Flexo-extensión de tobillo: Estando tumbado mueva los pies y los dedos hacia la nariz y luego hacia abajo.



- Estirar la rodilla: Túmbese boca arriba, coloque una toalla enrollada detrás de la rodilla. Apriete la pierna contra la cama, estirando la rodilla. A su vez lleve los dedos del pie hacia la nariz. Cuente hasta 5 mientras aprieta contra la cama.



- Flexión de rodilla: Túmbese boca arriba y arrastre el talón sobre la cama, de manera que vaya doblando la rodilla cada vez más. La pierna contraria la mantendrá estirada.



- Elevación de la pierna: Estando sentado, estire la pierna todo lo que pueda. Cuente hasta 5 en esta posición.

No olvide:

- Quitar de su domicilio todo que pueda suponer un obstáculo como alfombras, cables, juguetes...
- Utilizar calzado cerrado y con suela de goma antideslizante.
- Controle su peso: la obesidad influye negativamente sobre su rehabilitación y sobre su prótesis.¹



¹ Fuente: Guía de recomendaciones al paciente de prótesis de cadera de la Comunidad de Madrid.



Recomendaciones
en el paciente
intervenido de
prótesis de cadera.

Son Llàtzer

HOSPITAL

Hospital Son Llàtzer

Ctra. de Manacor, km 4.
07198 Palma de Mallorca