

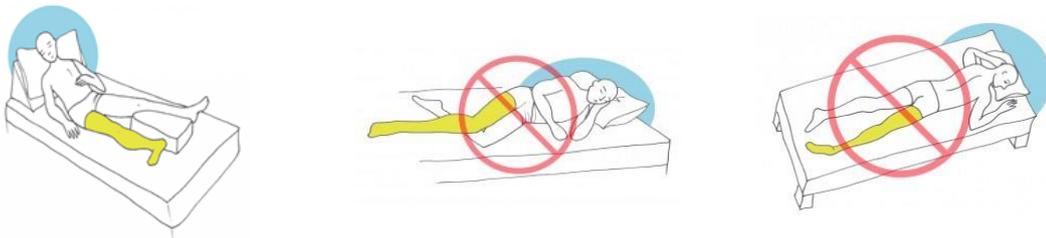
GUÍA PARA PACIENTES OPERADOS CON PRÓTESIS DE CADERA

OBJETIVOS

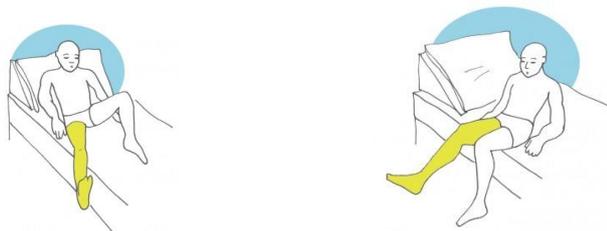
- ✦ Eliminar el dolor y la inflamación.
- ✦ Recuperar la fuerza y la movilidad necesarias para realizar las actividades cotidianas.
- ✦ Prevenir problemas circulatorios.
- ✦ Evitar que la prótesis se salga de su sitio mientras cicatrizan los tejidos.

CONSEJOS

- ✦ Hacer los ejercicios recomendados varias veces al día.
- ✦ Dormir boca arriba con una almohada entre las piernas:



- ✦ Para bajar de la cama, levante las piernas y sáquelas una por una girando el trasero mientras lo hace.



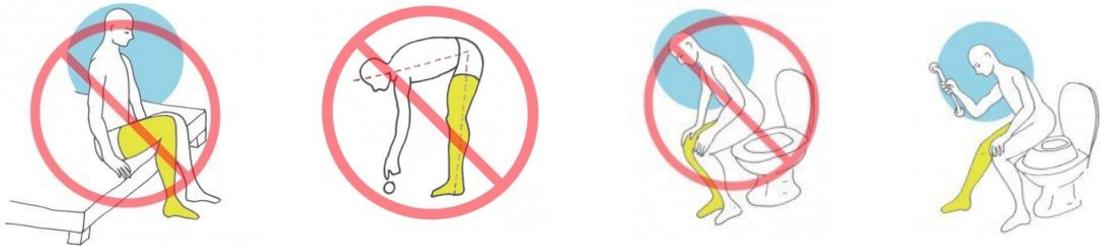
- ✦ Situar siempre la pierna operada por delante de la otra, antes de levantarse o sentarse:



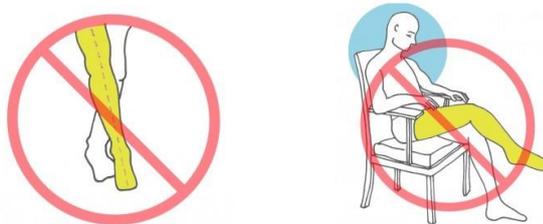
- ✦ Dar la vuelta con pasos pequeños y levantando los pies.

- ✦ No doblar la pierna más de lo permitido, por lo que:

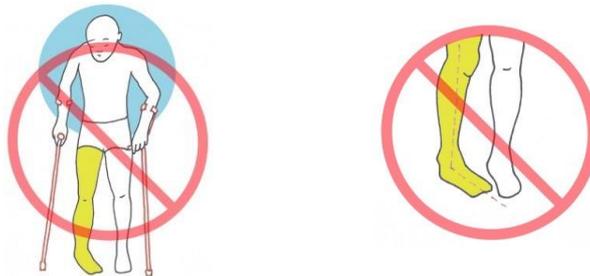
- No sentarse en asientos muy bajos ni demasiado blandos. Utilizar un alza para el inodoro.
- No inclinar el cuerpo hacia los muslos, ni hacer acciones como: ponerse los zapatos o los calcetines, recoger objetos del suelo, ponerse de cuclillas...



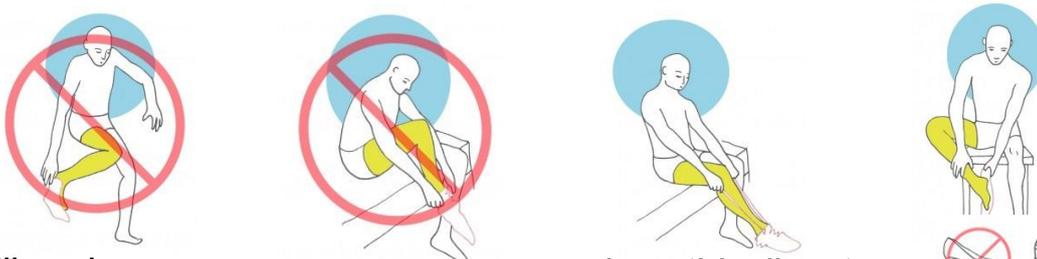
- ✧ No cruzar las piernas:



- ✧ Al caminar y girar, mantener siempre la punta de los pies y la rodilla apuntando hacia delante o hacia fuera. No rotar hacia dentro



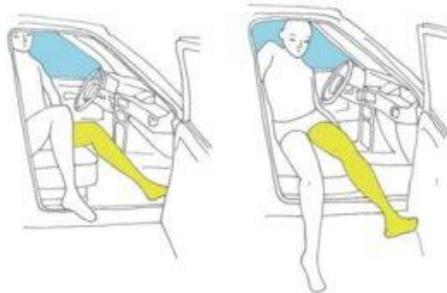
- ✧ Para ponerse la ropa evite posiciones en las que la pierna se encuentre en rotación interna (rodilla hacia dentro) y no se incline demasiado hacia delante. Comience siempre por el lado operado para ponerse la ropa interior, los calcetines, una falda, un pantalón... Puede hacer sin problemas rotación externa (rodilla hacia fuera) de la pierna operada



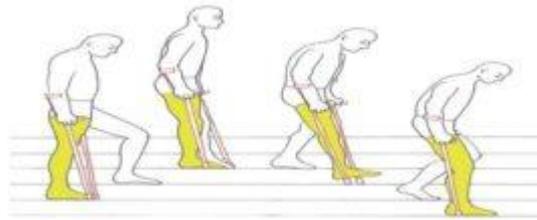
- ✧ Utilice siempre zapatos cerrados con suela antideslizante:



- ✦ Para subir o bajar del coche, eche hacia atrás el asiento lo máximo posible y gire las dos piernas a la vez ayudándose con los brazos, manteniendo la pierna operada lo más estirada posible.

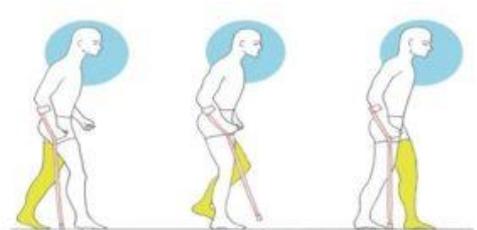


- ✦ Para bajar escaleras, al revés; colocar los bastones o muletas primero, luego la pierna operada y finalmente la pierna sana.



- ✦ Para subir escaleras, debe colocar primero la pierna no operada y luego la operada, y por último los bastones o muletas.
- ✦ Para andar con un único bastón, servirá de apoyo y así disminuir la carga en la extremidad operada siempre debe colocarse en el lado contrario a la pierna operada.
- ✦ La marcha se realizará en 3 pasos:

- Avanzamos primero la muleta o bastón.
- Después avanzamos la pierna afectada, para que la sana aguante el peso del cuerpo.
- Avanzamos por último la pierna sana.



No abandone estos consejos hasta que su médico se lo indique
PROGRAMA DE EJERCICIOS

Desde los primeros días de la intervención puede comenzar a hacer ejercicio, las primeras semanas a base de repeticiones suaves y mantenidas sin peso, aumentando la intensidad y el número de repeticiones a lo largo del tiempo, puede empezar con 3 series de 5 repeticiones e ir subiendo hasta 3 series de 10 repeticiones.

➤ EJERCICIOS EN CAMA:

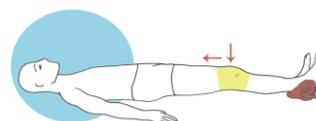
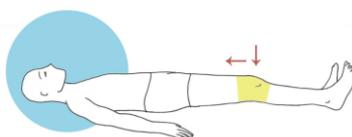
- ✦ Doblar y estirar la pierna operada, deslizando el talón por la superficie de la cama



- ✦ Mover los tobillos hacia arriba y hacia abajo



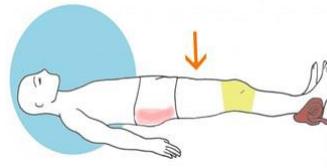
- ✦ Apretar la rodilla de la pierna operada hacia el suelo, manteniendo 5 segundos y relajando otros 5.



- ✦ Separar la pierna operada y volver a ponerla en su sitio (no cruzar la línea media):

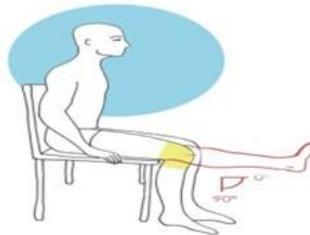


- ✦ Apretar los glúteos, mantener 5 segundos y relajar otros 5:



➤ EJERCICIOS SENTADO/A:

Con el muslo fijo en el asiento, elevar la pierna operada hasta la horizontal y dejar caer lentamente hasta el suelo



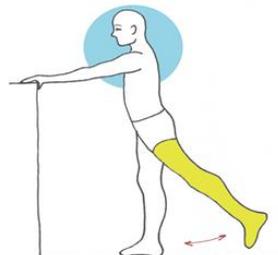
➤ EJERCICIOS DE PIE (sin inclinar el tronco):

➤ Apoyado en una silla y cargando el peso sobre la pierna NO operada:

- ✓ Separar la pierna operada y volver a la posición inicial



- ✓ Llevar hacia atrás la pierna operada y volver a la posición inicial



◆ Marcha con andador (hasta que su médico lo indique):

1º Adelantar el andador

2º Adelantar la pierna operada, colocándola en el centro del andador

3º Adelantar la pierna sana, descargando, al mismo tiempo, parte de nuestro peso hacia los brazos

◆ Marcha con muleta:

1º Adelantar la pierna operada y la muleta

2º Adelantar la pierna sana, al mismo tiempo que descargamos parte del peso hacia la muleta (la muleta se llevará en el lado contrario a la pierna operada, a no ser que , por algún problema en el brazo, esto no sea posible)

◆ Subida y bajada de escaleras

Para subir: Primero la pierna no operada y después la operada

Para bajar: Primero la pierna operada y después la no operada