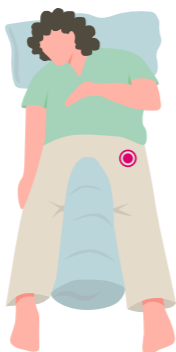


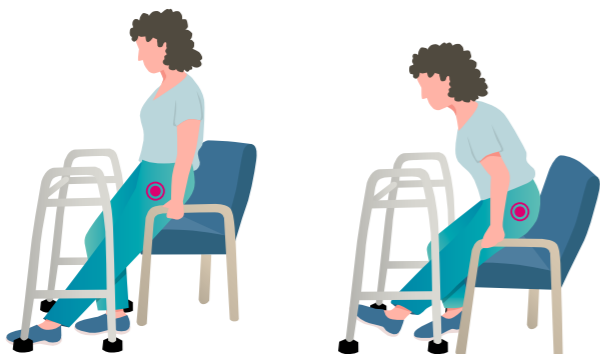
Consejos para el postoperatorio inmediato

- La **prótesis** es una articulación artificial y existe **peligro de luxación** (puede salirse de su sitio). Por esto deberá tener cuidado con las posiciones y las posturas que adopte con la pierna operada.
- En la **cama**, debe reposar **boca arriba** con un cojín triangular entre las piernas.



En la silla/WC

- Debe sentarse siempre en una **silla alta con reposabrazos**, que podrá utilizar para apoyarse cuando se siente o se levante.
- Se aconseja un **dispositivo** para subir la altura del asiento.
- Para **levantarse**, estire la pierna operada, apoye las manos en el reposabrazos, tome impulso y levántese cargando el peso sobre las manos y la pierna sana.



En el coche

- Evite viajar en coche durante las **6 primeras semanas**.
- En caso de ser **imprescindible**, coloque un **cojín que eleve el asiento**.



En la deambulación

- Tras la operación, se le enseñará a caminar con **andador o muletas**.
- Usar zapato cerrado, sin tacón ni cuña y con suela antideslizante para evitar tropezos o caídas.



Consejos para la marcha con andador

Debe adaptar la **altura del andador** (consultar con el personal sanitario) quedando la empuñadura a la altura de su cadera. El andador debe estar bien **apoyado en el suelo** y el paciente debe estar recto y con la **pierna operada bien estirada**.

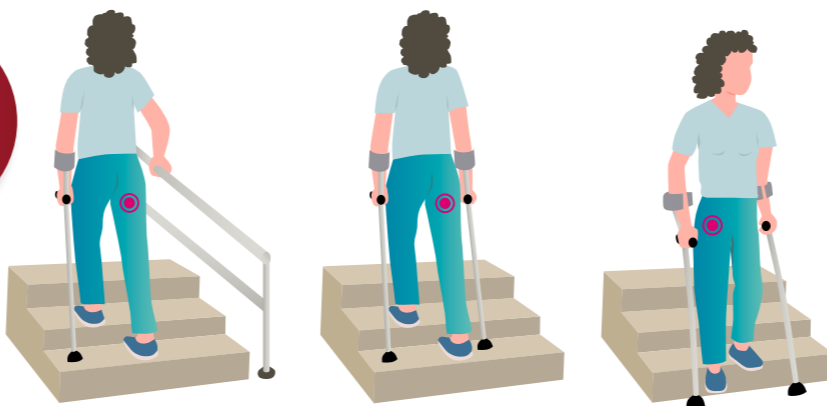


- A la hora de **caminar**, se debe adelantar el andador a una distancia corta.
- Llevar hacia delante la pierna operada y luego la sana, apoyándose en el andador y procurando no cargar mucho peso sobre la pierna operada.

Consejos para la marcha con bastones

Los bastones se utilizan para **proteger su cadera operada** y evitar cargarle demasiado peso.

- Para **subir escaleras**, apoyar en el escalón la pierna sana, luego la operada y por último los bastones.
- Para **bajar escaleras**, baje los bastones, luego la pierna operada y después la sana.



Bibliografía

Guía de recomendaciones al paciente. Cirugía de cadera. Hospital Universitario Ramón y Cajal. Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia Traumatológica. Febrero de 2013.

Guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con fractura osteoporótica de cadera

Con el patrocinio de

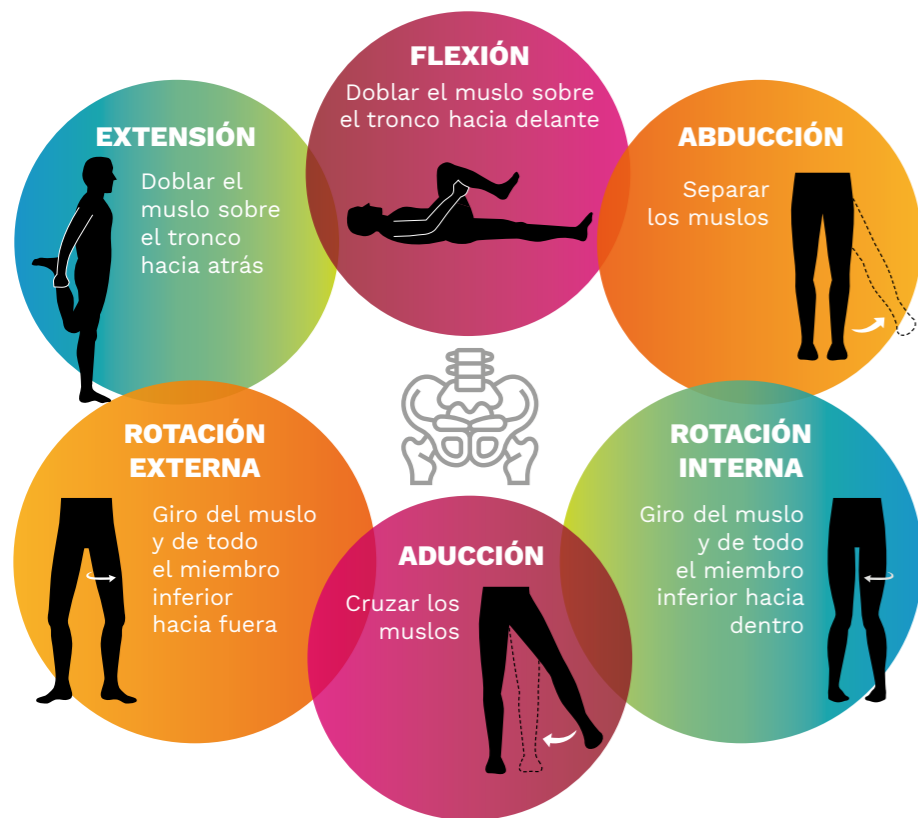


Con el aval de



La articulación de la cadera

- La **cadera** es una de las articulaciones más grandes del cuerpo.
- Es una articulación parecida a una esfera, donde el **fémur** (hueso del muslo) se mueve respecto al **acetábulo** (hueso de la pelvis).
- Los músculos de alrededor de la cadera trabajan conjuntamente con los huesos para realizar los **movimientos básicos de la cadera**, que son:



Recuperar la movilidad tras el reemplazo de cadera

Tras colocar una cadera artificial (**prótesis**), tanto debido a una fractura como a un desgaste natural que produce **dolor y disminución de la movilidad**, el tratamiento posquirúrgico estará encaminado a:

- **Recuperar el movimiento.**
- **Fortalecer los músculos.**
- **Conseguir la mayor independencia posible.**

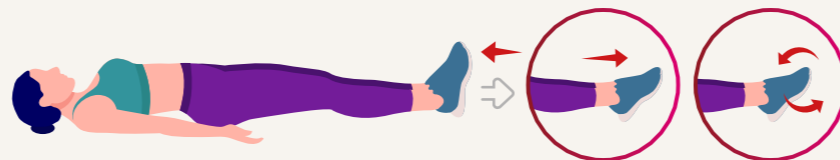
Con esta finalidad se recomienda seguir una serie de consejos y realizar un **programa de ejercicios** tras el procedimiento, que podrá encontrar a continuación.

Ejercicios durante el postoperatorio



1 Ejercicio de flexión-extensión del tobillo

- Mueva el tobillo primero hacia la nariz y luego hacia abajo.
- Realizará el ejercicio tumbado boca arriba sobre una cama, con la pierna elevada y con una almohada bajo el tobillo.
- También puede hacer círculos en ambos sentidos.



Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces al día.

2 Ejercicio de estirar la rodilla

- Ponga el muslo «duro» e intente subir la rótula, de tal manera que la rodilla quede totalmente estirada.
- Mantenga la tensión del muslo 5 segundos y luego descance otros 5 segundos.



Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces al día.

3 Ejercicio de flexión de la rodilla

- Túmbese boca arriba y arrastre el talón por el colchón hacia la nalga doblando la rodilla.
- Mantenga esta posición 5 segundos, después vuelva a estirar lentamente la rodilla y descance 5 segundos.



Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces al día.

4 Ejercicio de elevación de la pierna

- Con la pierna sana doblada, levante la pierna operada lentamente a 15-20 cm de la cama. Sosténgala durante 5 segundos y después descance otros 5 segundos.



Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces al día.

5 Ejercicio de elevación de la pelvis

- Doble las dos rodillas apoyando los pies en la cama con los brazos a lo largo del cuerpo.
- Empuje con los pies el colchón para subir la pelvis hacia arriba.
- Manténgase en esta posición durante 5 segundos y después baje lentamente.



Repita el ejercicio 5 veces, 3 veces al día.

6 Ejercicio de extensión de la rodilla

- Estando sentado, estire la rodilla todo lo que pueda.
- Cuente hasta 5 segundos en esta posición y descance otros 5 segundos.



Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces al día.



Los ejercicios **no deben provocar sensación de falta de aire ni aumentar excesivamente el dolor**. Si esto ocurriera al realizar alguno de ellos, **se debe disminuir el número de repeticiones o consultar con el médico**.