

¿QUÉ ME HA PASADO?

- Su cadera ha sufrido una fractura o un desgaste natural que le producía dolor y disminución de la movilidad, por lo que se ha colocado una cadera artificial (prótesis).

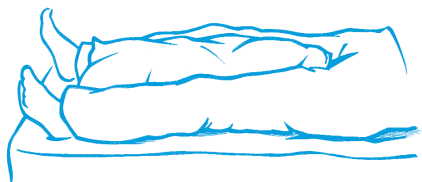


¿QUÉ DEBO EVITAR?

- Debe evitar, durante las primeras semanas, ciertas posturas y movimientos porque existe riesgo de que la prótesis se salga de su sitio (LUXACIÓN). Ésta es una complicación grave que retrasa la recuperación y exige volver al quirófano para colocar de nuevo la prótesis.

CONSEJOS GENERALES

- **No cruzar las piernas:** para no hacerlo mientras duermes, puede colocar una almohada entre las piernas.



¿Cómo debo bajar 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.



¿Cómo debo levantarme de la silla o wc?

- Estire la pierna operada, apoye las manos en el reposabrazos, tome impulso y levántese cargando el peso sobre las manos y la pierna sana.

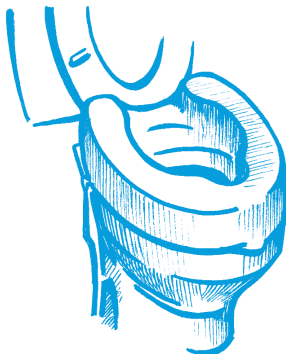


¿Cómo debo sentarme en una silla o wc?

- Colóquese de espaldas a la silla hasta notar que toca la silla con las pantorrillas.
- Estire la pierna operada hacia delante. Apoye las manos en el reposabrazos.
- Inclíne el cuerpo hacia delante y baje hasta sentarse.
- **No sentarse en asientos muy bajos:** su rodilla NUNCA debe estar más alta que su ingle, para lo que puede usar un almohadón para sentarse.



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

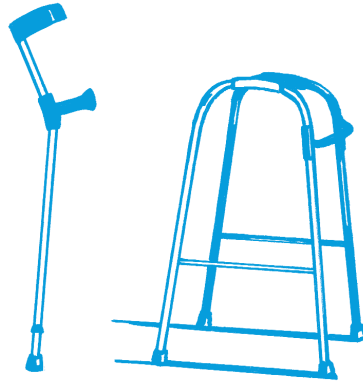


- Cuando esté sentado, **NO se incline mucho hacia delante** para atarse los zapatos o ponerse los calcetines.



¿Cuándo puedo volver a caminar?

- Su médico debe indicarle el momento en que puede volver a caminar. En caso de que le permitan caminar desde el principio, deberá hacerlo con **bastones** o **andador**.

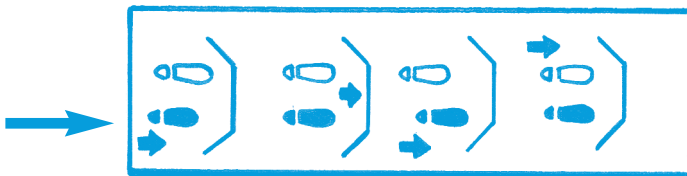


¿Cómo caminar?

- Si su médico le indica apoyar la pierna operada podrá usar bastones o andador para caminar. En caso de que no pueda apoyar la pierna operada usará bastones.
- Debe usar calzado cerrado.

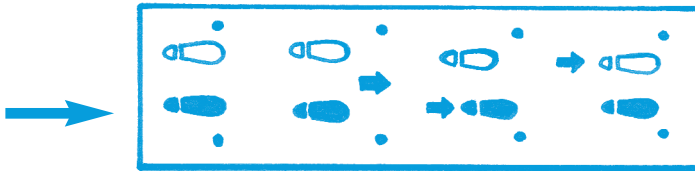
Con andador:

- Adelante el andador y colóquelo a una distancia corta de más o menos un paso.
- Lleve hacia delante la pierna operada.
- Adelante la pierna sana, apoyándose en el andador y procurando no echar mucho peso sobre la pierna operada.



Con bastones:

- Adelante los dos bastones, luego la pierna operada y después la pierna sana.



¿Cómo girarse?

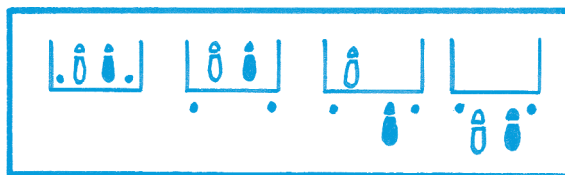
- Debe dar pasitos cortos hacia el lado que quiera girar. Apoye primero el andador o bastones, luego la pierna operada y después la sana. Evite girar sobre sus pies (girar en redondo).



¿Cómo bajar y subir escaleras?

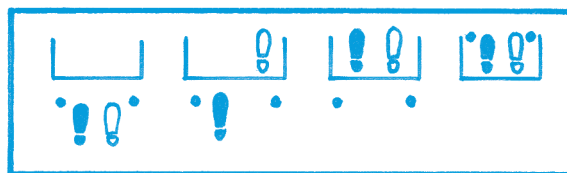
Para bajar:

- Primero baje los bastones, luego la pierna operada y después la sana (igual que al caminar).



Para subir:

- Primero apoye en el escalón la pierna sana, luego la operada y por último apoye los bastones.



- Si no dispone de bastones, puede usar la barandilla para apoyarse.

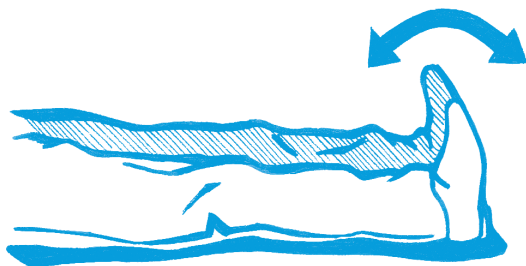


¿PUEDO VIAJAR EN COCHE?

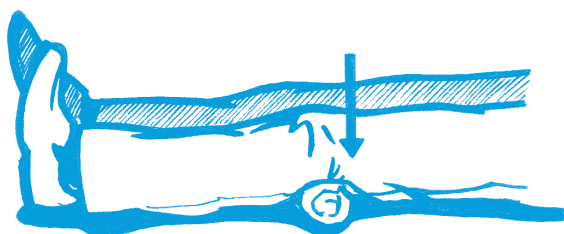
- Durante las 6 primeras semanas, sólo si es imprescindible.
- Evite viajes largos y descanse cada hora.
- **Para entrar en el coche:** coloque un cojín en el asiento (para estar más alto). Póngase de espaldas al asiento, estire la pierna operada y baje lentamente hasta sentarse. Luego gire el cuerpo y póngase de frente.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

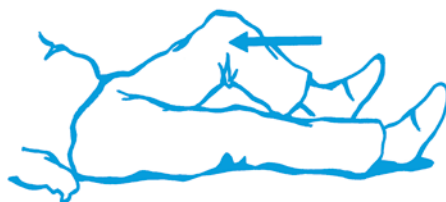
- Para mejorar la movilidad de la cadera y recuperar fuerza muscular es conveniente que haga 10 repeticiones de cada uno de estos ejercicios 3 veces cada día.
- **Flexión-extensión de tobillo;** estando tumbado mueva el pie y los dedos hacia la nariz y luego hacia abajo. Repetir 10 veces.



- **Estirar la rodilla;** tumbese boca arriba, coloque una toalla enrollada detrás de la rodilla (en la corva). Apriete la pierna contra la cama, estirando la rodilla. A la vez lleve los dedos del pie hacia la nariz. Cuente hasta 5 mientras aprieta contra la cama. Descanse otros 5. Repita el ejercicio 10 veces.



- **Flexión de rodilla;** tumbese boca arriba y arrastre el talón sobre la cama, para ir doblando la rodilla cada vez más (la otra pierna permanece estirada). Repetir 10 veces.



- **Elevación de la pierna;** estando sentado, estire la rodilla todo lo que pueda. Cuente hasta 5 en esta posición. Repetir 10 veces.



No OLVIDE:

Quitar del suelo todo aquello que pueda suponer un **OBSTÁCULO** para usted (alfombras, juguetes, cables...).

UTILIZAR CALZADO ADECUADO: cerrado y con suela antideslizante (goma).

CONTROLAR SU PESO: la obesidad influye negativamente sobre su rehabilitación y sobre su prótesis.

ACUDA A LOS SERVICIOS SANITARIOS CUANDO APAREZCA:

- Temperatura **igual** o **superior** a 38°.
- Dolor que no remite con tratamiento médico.
- Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro, sangre o pus.
- Incontinencia de orina y/o de heces.
- Impotencia sexual.

Acudirá a su centro de salud o al centro donde ha sido intervenido.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**