

RECOMENDACIONES DE CUIDADO

PRÓTESIS DE CADERA

Al ser dado de alta hospitalaria tras la intervención quirúrgica de PROTESIS TOTAL DE CADERA, es aconsejable que siga los siguientes consejos para evitar posibles complicaciones y conseguir el mejor resultado posible con la intervención realizada:

En los días siguientes a la intervención, irá progresivamente caminando distancias cada vez mayores y aprenderá a subir y bajar escaleras correctamente.

- ❖ No deberá sentarse en sillas bajas o sofás blandos, al menos durante los tres primeros meses, y mantenga las rodillas ligeramente separadas.
- ❖ Al sentarse en el inodoro es conveniente igualmente separar las rodillas. Si fuese muy bajo su inodoro puede comprar un suplemento especial de venta en ortopedias.
- ❖ Procure retirar las alfombras de las habitaciones para evitar tropezar y poder caerse al suelo.
- ❖ Use zapatillas o zapatos cerrados.
- ❖ Precaución con el suelo recién fregado y/o mojado, es más resbaladizo.
- ❖ Generalmente puede conducir su automóvil a partir de mes y medio o dos meses después de la operación, hágalo con un pequeño cojín sobre el asiento.
- ❖ Al agacharse a coger algún objeto del suelo hágalo con rotación hacia afuera del pie, nunca girando el pie hacia adentro, También puede agacharse dejando la pierna operada hacia detrás, flexionando sobre la pierna no operada.
- ❖ Al intentar ponerse los calcetines o zapatos hágalo con rotación hacia afuera del pie, nunca girando el pie hacia adentro.
- ❖ Utilizará medias de compresión, pudiendo retirarlas por la noche.
- ❖ Podrá ducharse una vez retiradas las grapas.

EXISTEN CUATRO MOVIMIENTOS que debe evitar, al menos, durante los 3 meses siguientes a su operación. Este tiempo puede ser aumentado o disminuido según indicaciones de su traumatólogo.

1. No cruzar las piernas.
2. No realizar ni mantener posturas con la cadera flexionada más de 90º.
3. No caminar con el pie girado hacia fuera ni hacia dentro, cuidar que siempre está dirigido hacia delante.

RECOMENDACIONES DE CUIDADO

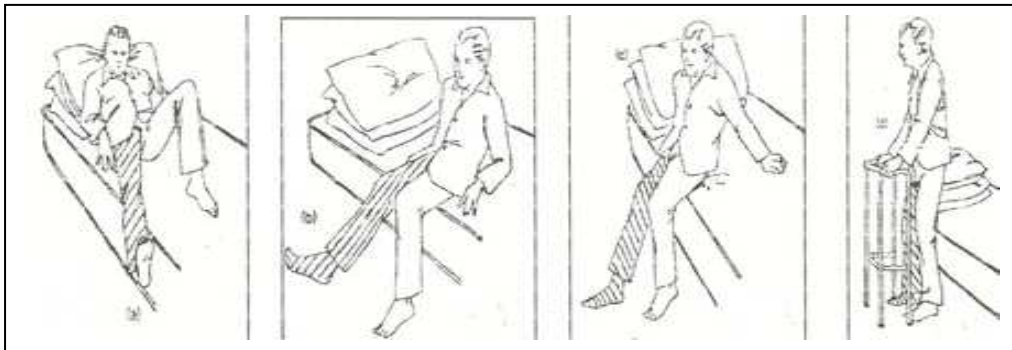
4. No dormir ni tumbarse sobre la pierna no operada: Dormir hacia arriba.

En el caso de tener que dormir de lado se apoyara sobre la pierna operada. Para mayor comodidad pongan una almohada entre los muslos.

PAUTAS GENERALES

1. CÓMO ACOSTARSE Y CÓMO LEVANTARSE

Para meterse en la cama, el paciente introducirá primero la pierna no intervenida. Debe sentarse en la cama y ascender por ella lo suficiente como para permitir un apoyo completo de la pierna operada antes de girarse hacia la cama. Deber permanecer boca arriba, y no acostarse de lado durante las primeras 6 semanas de la intervención.



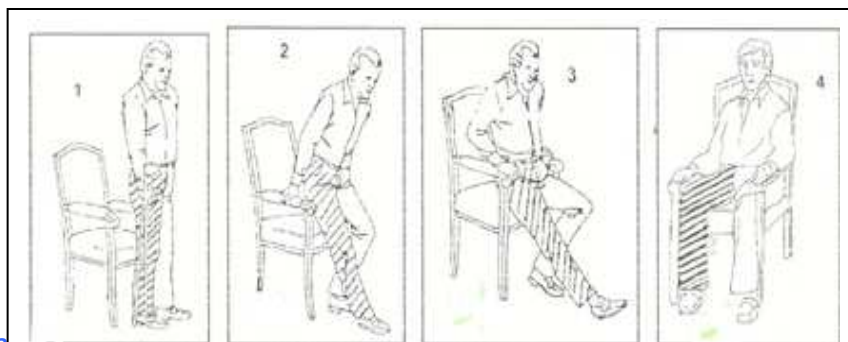
Los pacientes intervenidos en la extremidad inferior derecha entrarán y saldrán por el lado derecho de la cama.

Los pacientes intervenidos de la extremidad inferior izquierda saldrán o entrarán por el lado izquierdo de la cama.

2. CÓMO SENTARSE Y LEVANTARSE DE LAS SILLAS

Para sentarse debe hacerlo como indican las figuras en el orden: (1)-(2)-(3)-(4). En la posición (4) piernas separadas.

El paciente debe caminar hacia la silla, y girarse muy despacio. Cuando sienta que la parte posterior de las piernas toca con el cojín o la silla, debe extender hacia delante la pierna operada y colocar sus manos en los reposabrazos; dejando caer el peso del cuerpo sobre los brazos y la pierna no operada, sentarse lentamente sobre la silla.



RECOMENDACIONES DE CUIDADO

Para levantarse lo hará en el orden contrario (4)-(3)-(2)-(1).

Con la pierna intervenida estirada, y debe llevar el peso del cuerpo sobre la pierna no operada y levantarse con la ayuda de los brazos. Una vez recuperado el equilibrio, utilizar entonces sus bastones de apoyo.

3. CÓMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

❖ Para subir escaleras:

1. Apoyar los bastones.
2. Apoyar la pierna sana en el escalón a subir.
3. Por último subir la pierna operada.

❖ Para bajar escaleras

1. Debe poner los bastones en el escalón al bajar.
2. Bajar la pierna operada.
3. Por último, la pierna no operada.

4. CÓMO SALIR Y ENTRAR EN EL COCHE

Colocación del coche:

El paciente deberá asegurarse de que el coche está aparcado lejos de la acera, de forma que se encuentre al mismo nivel que él antes de subirse, y colocar el asiento discretamente reclinado y lo más atrás posible.

Entrar y salir del coche:

Deberá utilizar el mismo método que para meterse y salir de la cama: sentarse despacio en el borde del asiento, desplazarse en el asiento hacia atrás, hacia el lado del conductor manteniendo la pierna operada estirada. Girarse lentamente hacia delante y con cuidado, deslizando la pierna operada en el reposapiés del coche. Una bolsa de plástico sobre el asiento a veces es de gran ayuda en esta maniobra.

El paciente deberá invertir el procedimiento para salir del coche.

RECOMENDACIONES DE CUIDADO

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE PROTESIS DE CADERA.

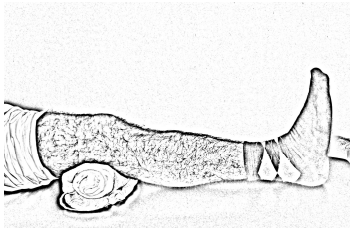
- Este programa de ejercicios deberá realizarlo tras la cirugía para recuperar el movimiento de la cadera e ir fortaleciendo progresivamente los músculos de la pierna.
- Es conveniente que realice unas 10 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces al día.
- Los ejercicios no deben provocarle sensación de falta de aire, ni aumentar excesivamente el dolor.

DESDE EL PRIMER DÍA, tras la intervención deberá realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1: Tumbado boca arriba en la cama o sentado, mueva el tobillo y los dedos del pie hacia arriba y hacia abajo. Realizar 10 veces cada hora. Esto le ayudará a prevenir la trombosis.



Ejercicio 2: Tumbado boca arriba en cama, con las rodillas extendidas, contraiga el muslo (como si quisiera tocar con la parte posterior de la rodilla en la cama). Mantenga la contracción durante 5 segundos (cuenta hasta 5 despacio y en voz alta) y descansa otros 5.

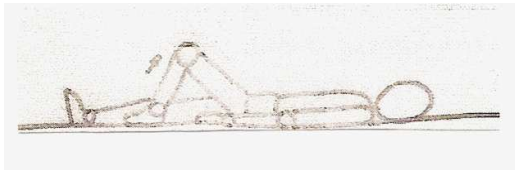


RECOMENDACIONES DE CUIDADO

Ejercicio 3: Tumbado boca arriba en cama, con las rodillas extendidas, llevar la pierna hacia fuera de la cama.



Ejercicio 4: Todos los días debe doblar las rodillas. Cada día doblar forzando un poco más puede empezar a hacerlo deslizando el pie con la planta apoyada en la cama. La otra pierna deberá estar apoyada en la cama. Doble primero la pierna y después estírela de nuevo.



CUANDO PUEDA SENTARSE. (probablemente a partir del segundo día), realizará, además de los anteriores ejercicios:

Ejercicio 5: Sentado en el borde de la cama o sobre una silla, estirar la rodilla lo máximo posible. Mantener la rodilla estirada 5 segundos (cuente hasta 5 en voz alta) y relajar (mantener doblada la rodilla) otros 5.



Ejercicio 6: Sentado en una silla, apoye sus manos en los reposabrazos y haga intentos de levantarse echando todo el peso del cuerpo en ellos. En esta posición cuente hasta 5 en voz alta. Vuelva a sentarse y descansa. Esto le ayudará a ganar fuerza en los brazos.

A PARTIR DE LA 6 SEMANA:

Ejercicio 7: Elevación de la pierna en extensión

Posición: Decúbito supino con miembro inferior en extensión.

RECOMENDACIONES DE CUIDADO

Realización: Elevar la pierna en extensión completa sin sobrepasar los 75º, mantener 5-7 segundos y relajar.

Realizar: 10-12 repeticiones. 3 Veces al día. Todos los días

Ejercicio 8: Abductores de cadera

Posición: Decúbito lateral con almohada entre miembros inferiores.

Realización: Separar el miembro inferior en extensión sin sobrepasar los 25º, mantener 5-7 segundos y relajar.

Realizar: 10-12 repeticiones. 3 Veces al día. Todos los días

Ejercicio 9: Extensores de cadera

Posición: Decúbito prono con miembros inferiores en extensión.

Realización: Elevar la pierna en extensión sin sobrepasar los 60º. Mantener 5-7 segundos y relajar.

DEAMBULACIÓN

En la mayoría de los casos, podrá comenzar a caminar con andador o muletas a partir del 2º-4º día de la intervención. Según el tipo de prótesis podrá realizar más o menos carga en la pierna operada.

Es importante que use zapato cerrado de tacón bajo, y con suela antideslizante para evitar caídas.

SI UTILIZA ANDADOR:

- ✓ Adelante en primer lugar el andador.
- ✓ Eche la pierna operada sin cargar mucho peso en ella.
- ✓ Por último, eche la pierna sana.

SI UTILIZA MULETAS:

- ✓ Adelante primero el bastón del lado operado y la pierna sana.
- ✓ En segundo lugar eche el otro bastón y la pierna operada.
- ✓ No deje atrás los bastones, pues puede caerse.