



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad,
Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid



Observatorio Regional
de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sociedad Española de Rehabilitación
y Medicina Física – SERMEF



Asociación Española de Enfermería en
Traumatología y Ortopedia – AEETO



Asociación Española de Fisioterapeutas



Sociedad Madrileña de Cirugía
Ortopédica y Traumatología



Sociedad Española de Medicina Rural
y Generalista – SEMERGEN



Sociedad de Enfermería Madrileña
de Atención Primaria



Instituto Superior de Investigación
para la Calidad Sanitaria

Guía de Recomendaciones al Paciente

Prótesis de Cadera

Calidad Sanitaria



Nuestra guía
es tu Salud



¿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.

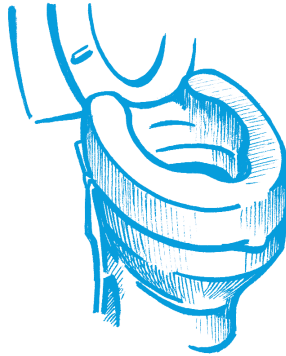


¿Cómo debo sentarme en una silla o wc?

- 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.
- Incline 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.

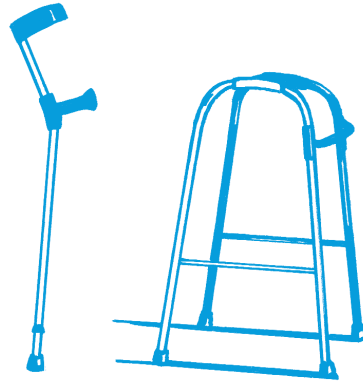


- Cuando esté sentado, **NO se incline mucho hacia delante** para atarse los zapatos o ponerse los calcetines.



¿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**.

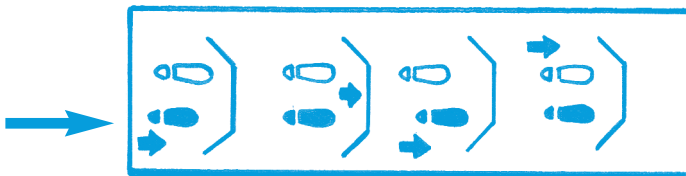


¿Cómo caminar?

- 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 usara bastones.
- Debe usar calzado cerrado.

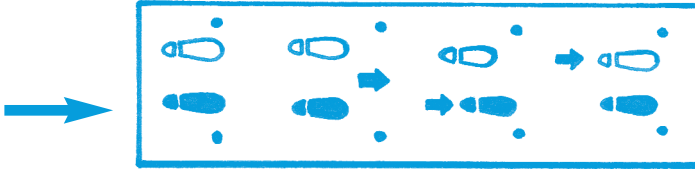
Con andador:

- 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.



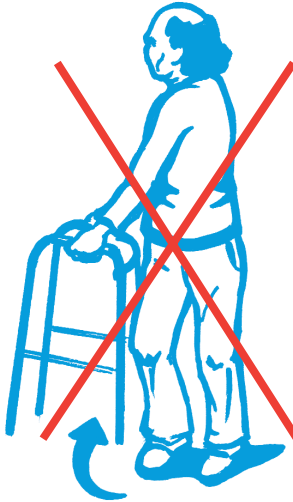
Con bastones:

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



¿Cómo girarse?

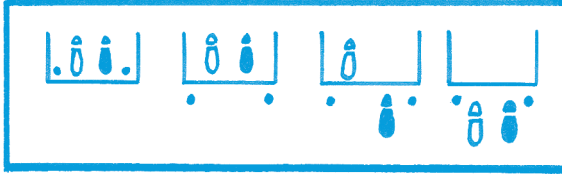
- Debe dar pasitos cortos hacia el lado que quiera girar. Apoye primero el andador o bastones, luego la pierna operada y después la sana. Evite girar sobre sus pies (girar en redondo).



¿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.

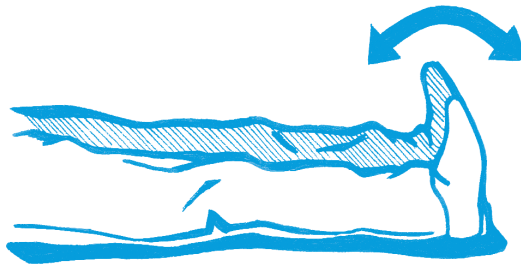


¿PUEDO VIAJAR EN COCHE?

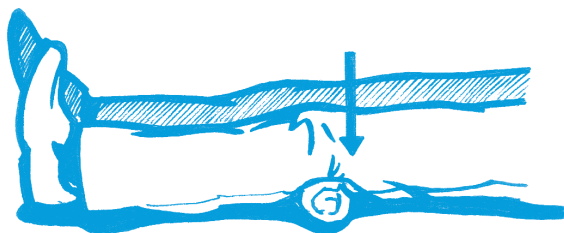
- Durante las 6 primeras semanas, sólo si es imprescindible.
- Evite viajes largos y descanse cada hora.
- **Para entrar en el coche:** coloque un cojín en el asiento (para estar más alto). Póngase de espaldas al asiento, estire la pierna operada y baje lentamente hasta sentarse. Luego gire el cuerpo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



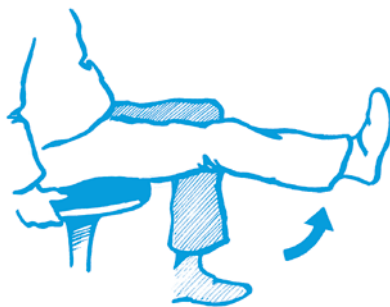
- **Estirar la rodilla;** tumbese boca arriba, coloque una toalla enrollada detrás de la rodilla (en la corva). Apriete la pierna contra la cama, estirando la rodilla. A la vez lleve los dedos del pie hacia la nariz. Cuente hasta 5 mientras aprieta contra la cama. Descanse otros 5. Repita el ejercicio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