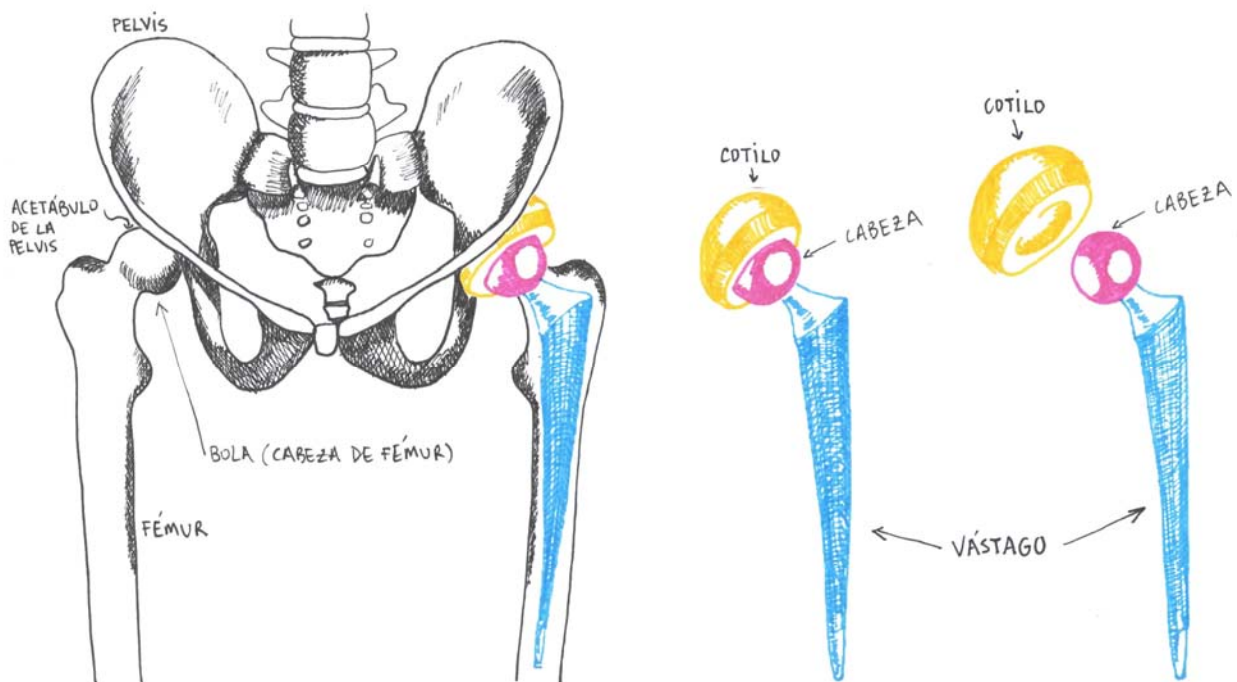


GUÍA PARA EL PACIENTE CON PRÓTESIS TOTAL DE CADERA

Cuando un paciente lleva una PRÓTESIS DE CADERA (o **artroplastia de cadera**), debe tener algunos cuidados en su vida.

No todas las prótesis son iguales ni todos los pacientes. Se pueden poner por artrosis (desgaste) o por una fractura de cadera.

La prótesis de cadera consta de varios elementos: parte femoral (vástago), cabeza y cotilo .



Sea cual sea el modelo de prótesis, la razón por la que se opere y la edad que tenga hay que seguir unas recomendaciones; y ser extremadamente cuidadoso los dos o tres primeros meses del postoperatorio.

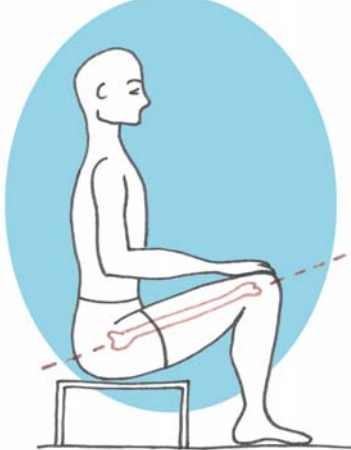
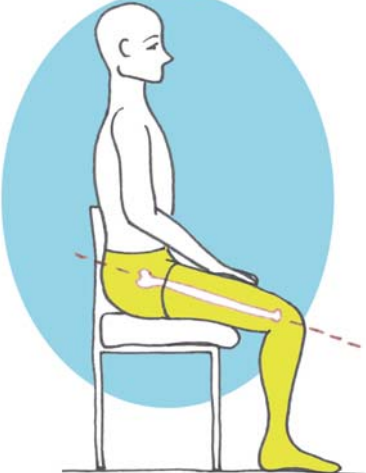
ESTOS SON RECOMENDACIONES GENERALES, SEGÚN SU MODELO DE PRÓTESIS, EDAD Y PREFERENCIAS DE SU CIRUJANO LAS INDICACIONES PUEDEN VARIAR.




LAS DOS PRINCIPALES COMPLICACIONES QUE SE PUEDEN EVITAR SON

- LUXACIÓN DE LA PRÓTESIS
- INFECCIÓN

EVITAR LA LUXACIÓN

La prótesis de cadera se puede dislocar o luxar si flexionamos mucho la cadera por eso:


	
<p>Tiene que evitar sentarse en sillas bajas que obligan a flexionar más de 90° la cadera</p>	<p>Siéntese siempre con las rodillas más bajas que las caderas o a la misma altura. Para esto, siéntese en sillas altas o coloque un cojín.</p>

Evitar demasiada flexión	Evitar aproximar o aducir la pierna operada	Evitar rotar la cadera hacia dentro (pie hacia dentro)
		
<p>No se incline por la cintura, ni se siente con las caderas más abajo de las rodillas.</p>	<p>No cruce la pierna operada encima de su otra pierna. Mantenga SIEMPRE los muslos separados.</p>	<p>No gire la pierna operada hacia adentro.</p>


EN CASA se recomienda

- Ponerse zapatillas con suela que no resbale, cerradas y que sujeten el pie.
- Evitar cosas con las que se pueda tropezar: las alfombras pequeñas, cables de electricidad y objetos en el suelo.
- Mantener los artículos de uso frecuente al alcance de la mano.
- Si tiene escaleras, usar la barandilla.

VIGILE SU PESO

	<p>Evite engordar.</p>
--	------------------------

NO CRUCE LAS PIERNAS

	<p>Evite cruzar la pierna operada sobre la otra.</p>
---	--

NO INCLINE EXCESIVAMENTE LA CADERA OPERADA



Hay que evitar inclinar la cadera operada más de 90 grados.

NO GIRE LA CADERA OPERADA HACIA ADENTRO NI HACIA FUERA



Al caminar o girar, hay que mantener siempre dedos de los pies y la rodilla apuntando hacia delante o hacia fuera, NO ROTAR HACIA DENTRO.

EN LA CAMA



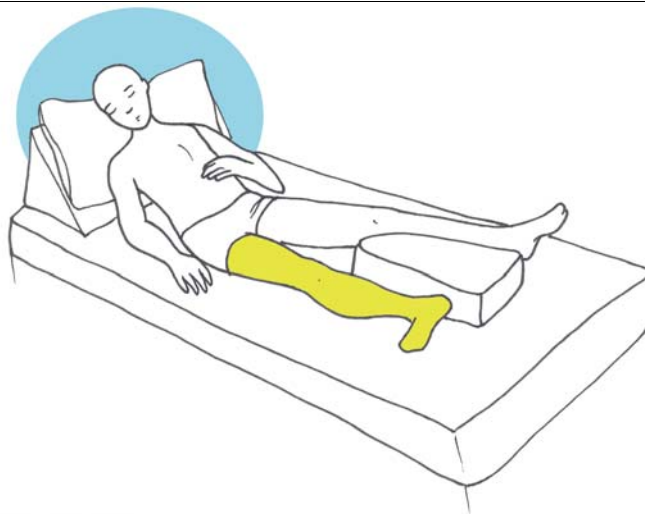
Evite las camas muy bajas.



No es aconsejable acostarse sobre ninguno de los lados en las primeras etapas de la recuperación.



No duerma ni descanse boca abajo (decúbito prono).



Puede dormir boca arriba durante las primeras semanas con un cojín entre las piernas.

BAJAR DE LA CAMA



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

Intente no flexionar la rodilla de su pierna operada.

El tronco y la pierna operada deben estar alineados en todo momento.

Después siéntese en el borde de la cama con el pie de su pierna NO operada apoyado firmemente sobre el suelo, la rodilla flexionada y la pierna operada estirada frente a usted con la rodilla sin flexionar.

Coloque las manos sobre la cama ambos lados manteniendo estirada la pierna operada, y apoyando las manos sobre la cama póngase de pie, llevando hacia atrás la pierna operada mientras lo hace.

Cuando esté de pie y seguro, coja su andador / muletas / bastones.

Para volver a la cama realice el procedimiento inverso.

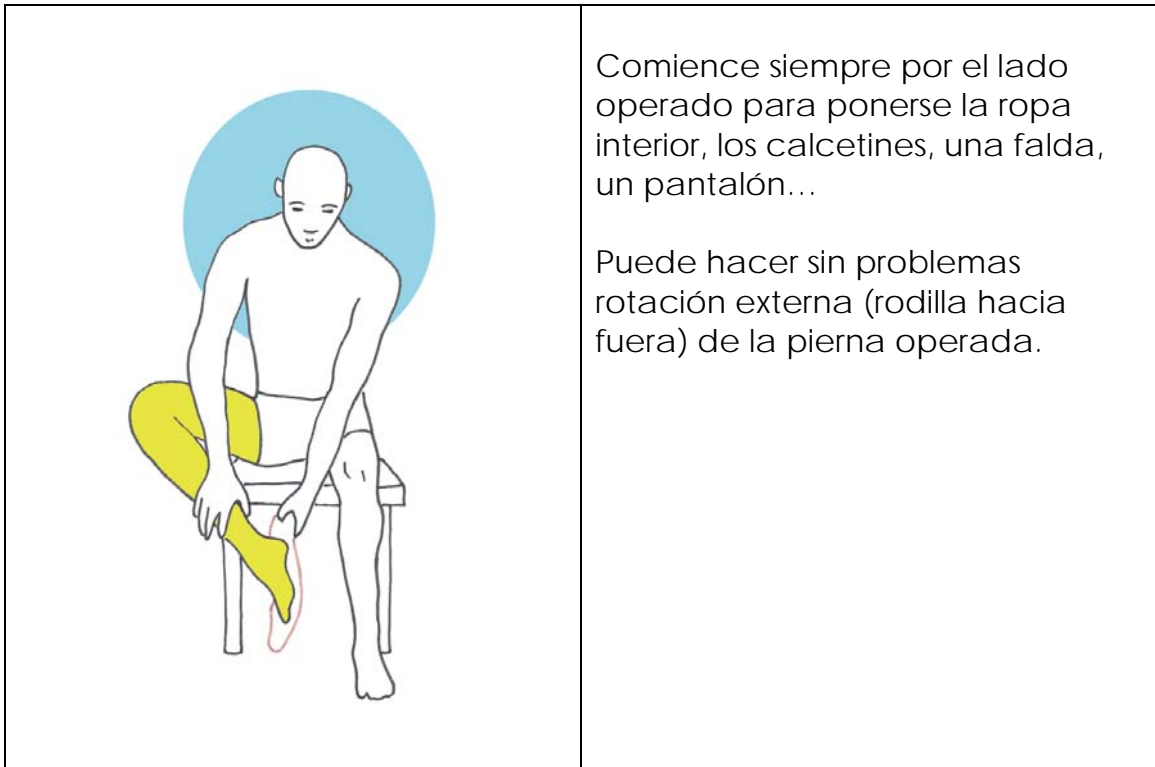
CÓMO PONERSE LA ROPA DE LA MITAD INFERIOR DEL CUERPO



Evite las posiciones en las que la cadera operada se encuentra en rotación interna (rodilla hacia dentro).



No se incline excesivamente hacia delante para coger el pie de la pierna operada, ni levante demasiado ese pie.



SENTÁNDOSE Y LEVANTÁNDOSE DEL INODORO



Evite los asientos bajos



Puede colocar o un asidero de apoyo para mantener el equilibrio, o apoyarse fuertemente en la pared.

Después ponga la pierna operada estirada frente a usted.

Luego coja el asiento del inodoro con la otra mano.

Bájese lentamente sobre el asiento deslizando la pierna operada estirada frente a usted.

Se aconseja la utilización de un suplemento de WC para levantar el asiento.

PARA LEVANTARSE DEL INODORO REALICE EL PROCEDIMIENTO INVERSO

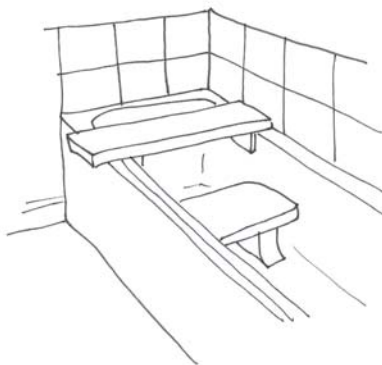
EN LA BAÑERA



Es mejor usar la ducha. Utilice cepillos de mango largo y alfombras antideslizantes.



Si no le queda otro remedio que usar la bañera no se tumbe en el fondo de la bañera.



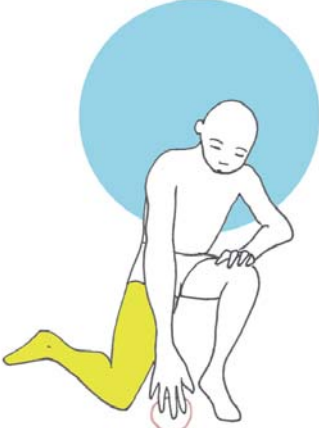


Si tiene que usar bañera utilice estos accesorios:

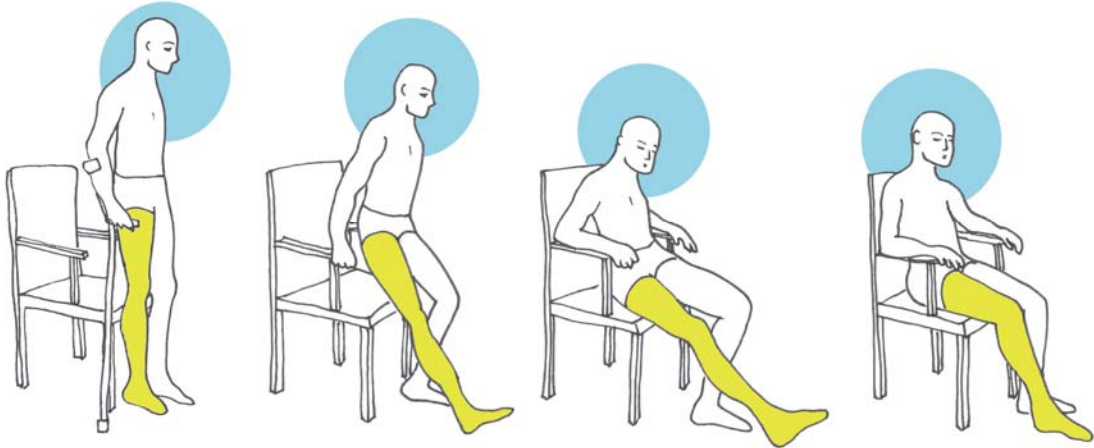
- Tabla de bañera
- Asiento de bañera
- Taburete
- Asideros de apoyo

	<p>No intente entrar ni salir de la bañera sin usar una TABLA ni ASIENTO DE BAÑERA durante las diez o doce semanas tras la operación.</p> <p>Siéntese en la tabla y levante las piernas para introducirlas en la bañera una a una.</p> <p>Mantenga estirada la pierna operada.</p>
	<p>Mantenga estirada la pierna operada.</p>
	<p>Bájese al asiento de bañera cargando el peso sobre la pierna no operada y sobre sus brazos.</p>

RECOGER UN OBJETO

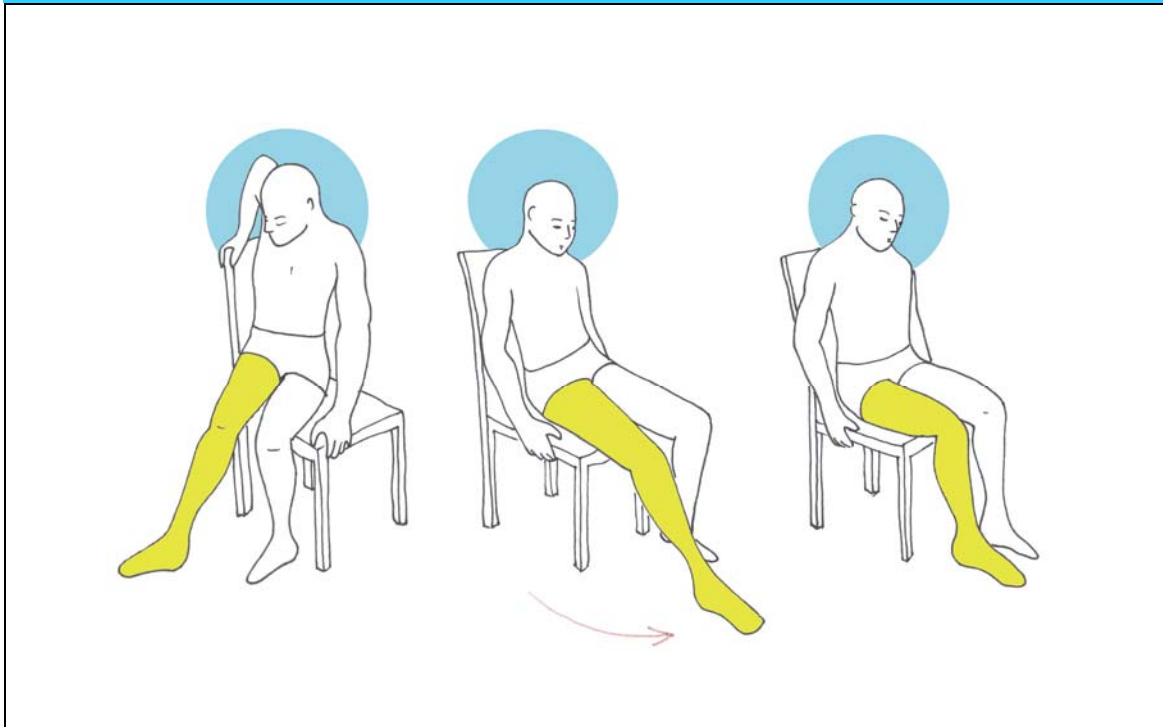
	<p>Para recoger un objeto del suelo no se incline hacia delante.</p>
	<p>Sosténgase sobre algo firme, como una mesa, y deslice la pierna operada hacia atrás manteniéndola estirada. Podrá luego agacharse flexionando la rodilla de la pierna no operada.</p>
	<p>También puede poner la rodilla del lado operado en el suelo.</p>

SENTARSE EN UNA SILLA CON BRAZOS



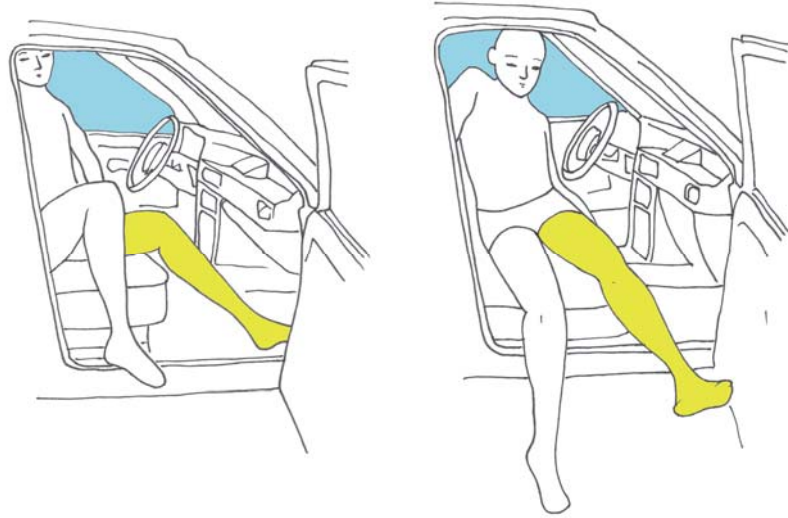
1. Colóquese de modo que la parte de atrás de las piernas queden contra la parte delantera de la silla.
2. Lleve los brazos hacia atrás hasta coger los brazos de la silla. Use las manos de una en una.
3. Deslice la pierna operada estirada frente a usted sin flexionar la rodilla.
4. Siéntese en la parte delantera del asiento. Luego muévase hasta sentirse cómodo.

SENTARSE EN UNA SILLA SIN BRAZOS



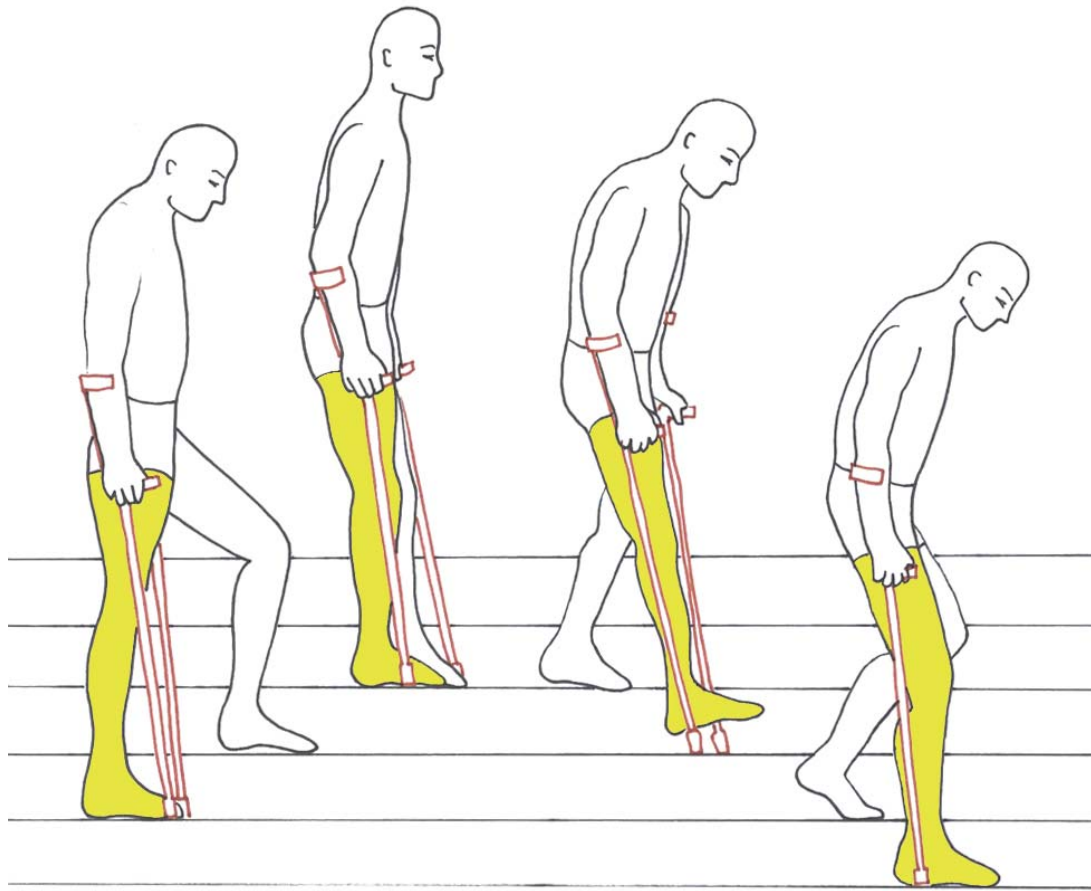
1. Colóquese de lado sobre la silla, con la parte de atrás de sus piernas tocando el costado de la silla. Apóyese con una mano sobre el respaldo de la silla. Coloque la pierna operada estirada frente a usted, sin flexionar en lo posible. Y coja con la otra mano el asiento de la silla.
2. Bájese hasta lograr sentarse. Con ambas manos sobre el asiento de la silla gire manteniendo la pierna estirada.
3. Muévase hasta sentirse cómodo.

ENTRAR EN EL COCHE



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

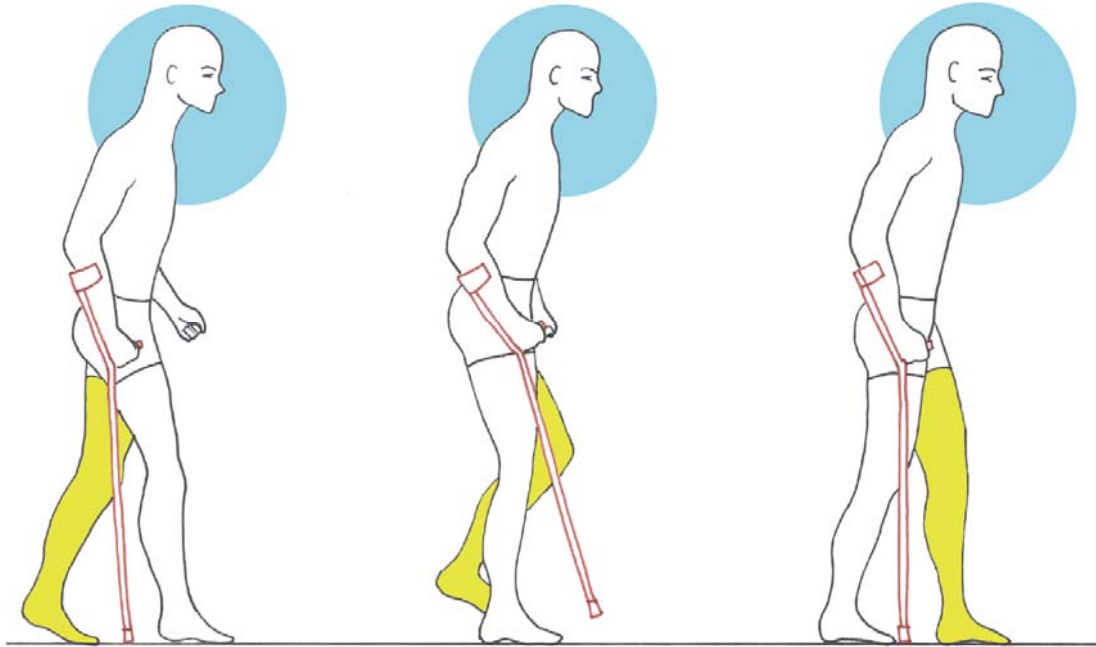
SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



Para subir escaleras, debe colocar primero la pierna no operada y luego la operada, y por último los bastones o muletas.

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

MULETAS



Cuando nos quedemos con un único bastón o muleta siempre debe colocarse en el **lado contrario a la pierna operada**. El uso del bastón o muleta lo que pretende es servir de apoyo y así disminuir la carga en la extremidad operada

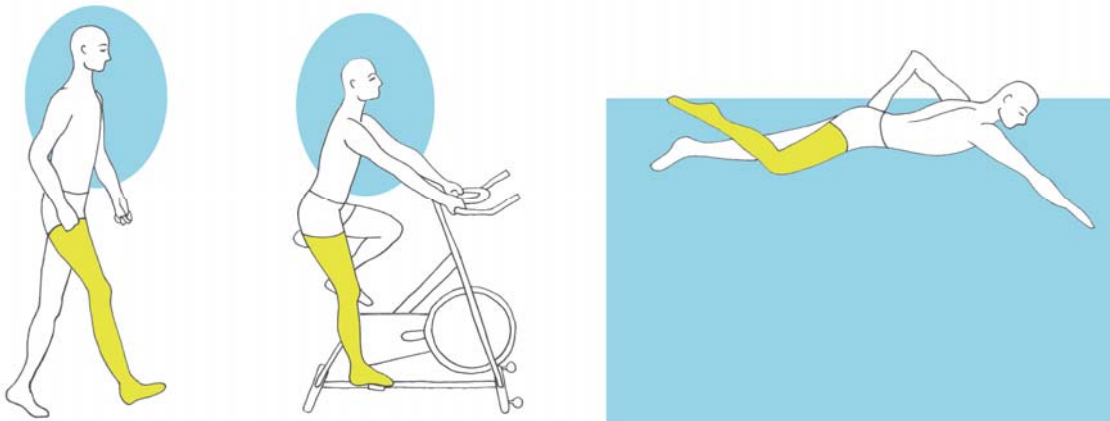
La marcha se realizará en **3 pasos**.

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

DEPORTES



Evite los deportes violentos o peligrosos.



Cuando pueda empezar a hacer algo de deporte, la bicicleta estática al principio, de paseo después (¡cuidado con caerse!!) y la natación son los mejores, además de pasear.

PREVENIR LA INFECCIÓN

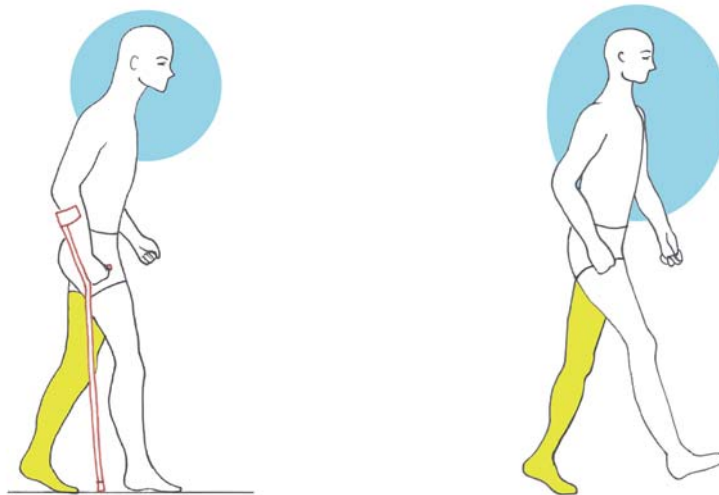
- Vigile los focos infecciosos: furúnculos, uñas encarnadas, flemones dentales... Avise en cualquier procedimiento invasivo que lleva una prótesis de cadera: en el DENTISTA, CIRUJANO DIGESTIVO, URÓLOGO, CIRUJANO MAXILOFACIAL, ENDOSCOPISTA...
- No se ponga inyecciones en la nalga del lado operado

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO ESPECÍFICOS PARA CADERA

Desde 7-10 días de la cirugía, o antes según casos puede comenzar a hacer ejercicios para fortalecer la musculatura de su cadera. 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.

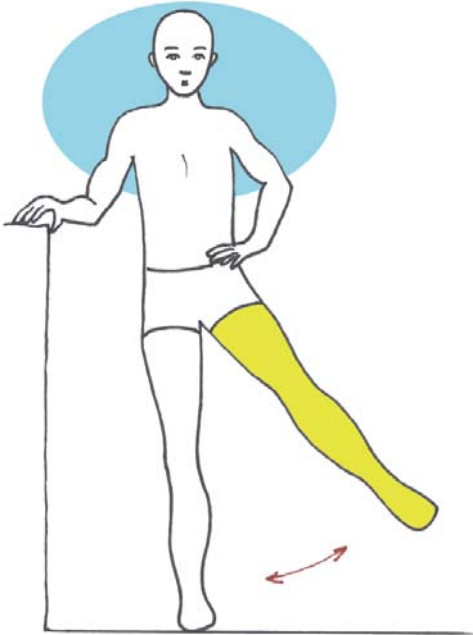
Quando se lo indique su médico (unas 3-4 semanas), repetir los ejercicios con las dos piernas (operada y sana).

PASEAR



Con muleta o bastón hasta que se sienta lo suficientemente seguro.

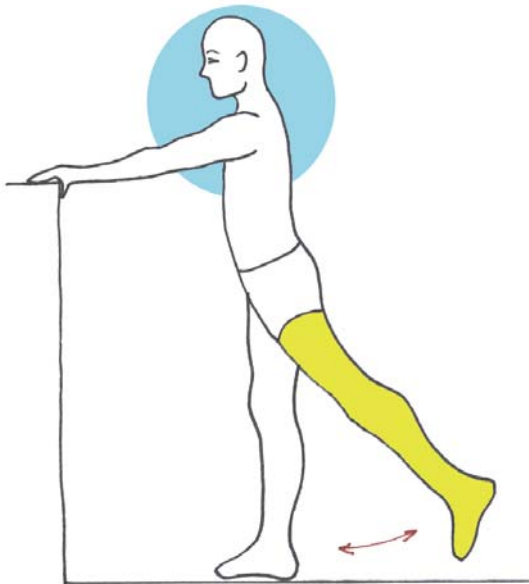
EJERCICIOS FORTALECIMIENTO



De pie sobre la pierna no operada, levantar la pierna operada lateralmente.

Hacer un movimiento lento y controlado, no oscilando la pierna y no moviendo ninguna otra parte del cuerpo.

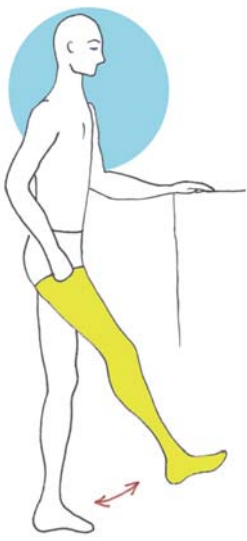
Repetir 5-10 veces y aumentar a 15-20.

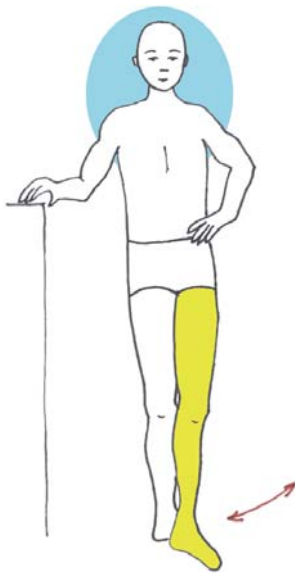


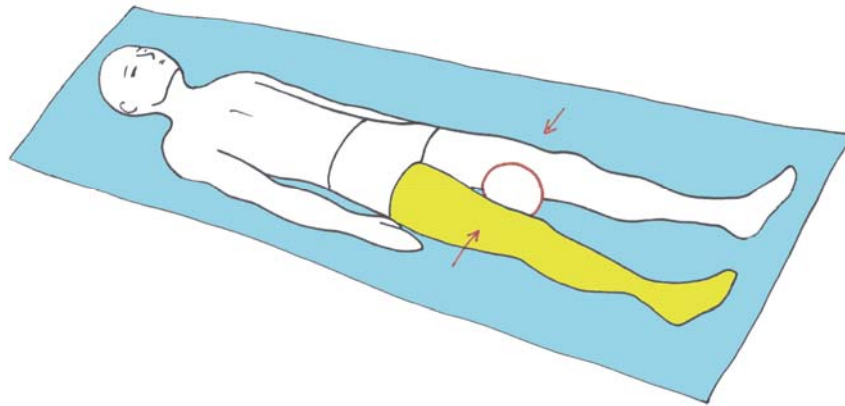
Mover la pierna operada hacia atrás manteniéndola derecha.

Hacer un movimiento lento y controlado, no oscilando la pierna y no moviendo ninguna otra parte del cuerpo.

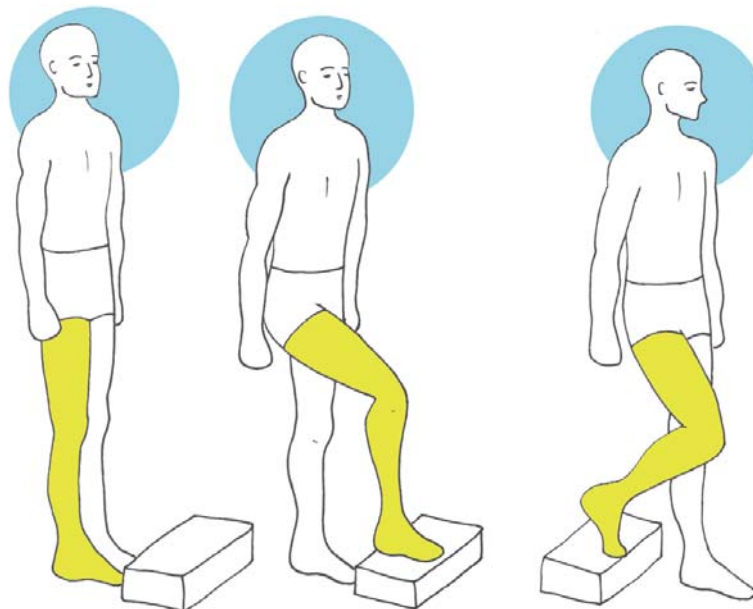
Repetir 5-10 veces y aumentar a 15-20.

	<p>De pie sobre la pierna no operada, levantar la pierna operada hacia delante.</p> <p>Hacer un movimiento lento y controlado, no oscilando la pierna y no moviendo ninguna otra parte del cuerpo.</p> <p>Repetir 5-10 veces y aumentar a 15-20.</p>
---	--

	<p>De pie sobre la pierna no operada, levantar la pierna operada lateralmente y llevarla delante de la pierna sana con rotación externa de cadera (rodilla y pie hacia fuera).</p> <p>Hacer un movimiento lento y controlado, no oscilando la pierna y no moviendo ninguna otra parte del cuerpo.</p> <p>Repetir 5-10 veces y aumentar a 15-20.</p>
---	---



Tumbado boca arriba, con las piernas estiradas, coloque una pelota entre las rodillas y deslice.



Subir y bajar escaleras.
Subir a un banquito, la pierna operada primero, después bajar por el otro lado con la pierna sana primero.

