



SUBIR ESCALERAS

Puede hacerlo de dos formas dependiendo de cómo le resulte más fácil subir las escaleras.

Ambas son validas:

A/ Primero apoye el bastón de la pierna sana en el escalón inmediatamente superior. A continuación, suba la pierna sana y apóyela en dicho escalón. Posteriormente, suba el bastón de la pierna operada y por último la pierna operada.

B/ Apoye los dos bastones a la vez sobre el escalón inmediatamente superior. A continuación suba la pierna sana a este escalón y por último suba la pierna operada.

🔄 REPITA LA SECUENCIA PARA LOS DEMÁS ESCALONES.



BAJAR ESCALERAS

Primero apoye los dos bastones en el escalón inmediatamente inferior al que usted ocupa. A continuación, baje la pierna operada apoyándola sobre dicho escalón y por último, baje la pierna sana.

🔄 REPITA LA SECUENCIA PARA LOS DEMÁS ESCALONES.



RECOMENDACIONES GENERALES

Ingiera una dieta variada, rica en proteínas y fibra, para contribuir a la cicatrización de la herida quirúrgica y evitar el estreñimiento.

Corrija el sobrepeso.

Evite permanecer de pie parado tiempos prolongados para que no se le hinchen las piernas.

Mantenga la herida quirúrgica limpia y seca, curándola según se le indique al alta hasta la retirada de los puntos de sutura.

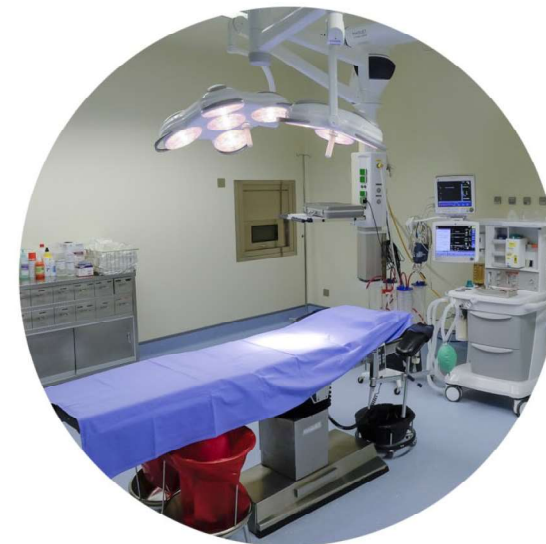
Mantenga una actividad de paseos cortos de manera regular.

No conduzca hasta que su médico se lo indique.

Ante cualquier duda o síntoma que aparezca consulte a su médico o enfermera.

_guía informativa

del PACIENTE OPERADO de PRÓTESIS DE CADERA



VER VÍDEO 



**HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DE LEÓN**
HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS

RECOMENDACIONES

Le recordamos que usted ahora es portador de una prótesis de cadera y por ello debe seguir una serie de cuidados para contribuir a su recuperación y evitar situaciones que pudieran causar la luxación de su prótesis.

Utilice calzado plano, antideslizante y cerrado para caminar.

Camine ayudado por dos bastones o andador. Adapte los bastones o andador a la altura de la articulación de su cadera.

Retire muebles y enseres (alfombras) que puedan dificultar su marcha o con los que pueda tropezar y caer.

Dé paseos cortos y frecuentes, incrementando los tiempos a medida que avance en su recuperación.

Tendrá un cuidado especial en su aseo personal. Quedándole prohibido para siempre el uso de bidé. Coloque un alza sobre el inodoro (puede adquirirla en ortopedias). Utilice ducha en vez de bañera, colocando en ella una alfombrilla antideslizante y un asidero en la pared para agarrarse.

Durante los tres primeros meses, tras la operación, procure no adoptar posturas forzadas de la extremidad operada, sobre todo aquellas que supongan una flexión o aproximación importante, evite cruzar las piernas, rotarlas hacia dentro o hacia fuera, ponerse de cuclillas o de rodillas. Procure no dormir de lado, con las cadera muy flexionadas, sino boca arriba.

Para poder levantarse utilizará sillones o sillas altas, a ser posible con apoyabrazos, para ayudarse a sentarse e incorporarse, no recomendándose el uso de sofás bajos, sillones bajos y camas bajas. Cuando este sentado, mantenga la articulación de la cadera más alta que la de las rodillas.

En el momento del alta, en términos generales, podrá irse a su domicilio en un vehículo particular, que cuanto más grande y alto sea, mejor.

MOVIMIENTOS



BAJARSE DE LA CAMA

Aproxímese al borde de la cama del lado de la pierna operada, apoye el codo en la cama e incorpórese flexionando a un tiempo la pierna sana para impulsarse. Gire el cuerpo deslizando en primer lugar la pierna operada fuera de la cama, manteniéndola estirada, apoyándose con sus manos y, a continuación, mueva la pierna sana hasta quedarse sentado en la cama. Incorpórese apoyando la pierna sana con ayuda de los bastones o andador.



SUBIRSE A LA CAMA

Siéntese al borde de la cama y suba en primer lugar la pierna sana flexionándola e impulsándose también con los codos para elevar a continuación la pierna operada.

En ambos casos si cuenta con la ayuda de otra persona, esta le cogerá las dos piernas juntas, importante siempre movilizarse con las rodilla juntas y las moverá en un solo tiempo, a la vez que girará el resto de su cuerpo dejándole sentado o tumbado en la cama, según vaya a levantarse o a acostarse, lo que le facilitara en los primeros días la realización de estos movimientos.



SENTARSE

Colóquese de espaldas hasta que sus pantorrillas toquen el borde de la silla. Con la pierna operada estirada apoye las manos en el reposabrazos e incline ligeramente el cuerpo hacia delante y vaya bajando hasta sentarse. Utilice siempre sillas altas con reposabrazos y un alza en el inodoro, de forma que sus rodillas estén más bajas que sus caderas. Puede colocar un cojín sobre el asiento de la silla para estar más elevado.



LEVANTARSE

Con las dos piernas apoyadas en el suelo, estire la pierna operada y a continuación apoye las dos manos sobre el reposabrazos de la silla e impúlsese cargando el peso sobre la pierna sana y sus brazos.

Caminar: Haga uso de sus bastones o andador.

- 1/ Adelante los dos bastones o el andador.
- 2/ Adelante la pierna operada hasta la altura de los dos bastones o andador.
- 3/ Adelante la pierna sana hasta la altura de los bastones o andador y de la pierna operada.

 REPETIR EL PROCESO

