



# PROTESIS DE CADERA

## ¿QUE 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).

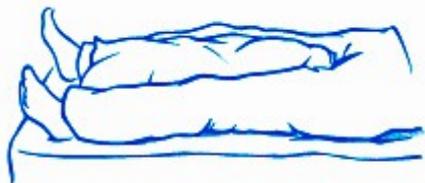


## ¿QUE DEBO EVITAR?

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 duerme, 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.



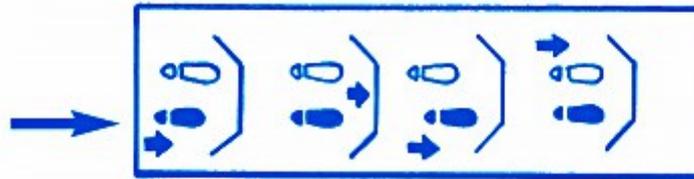
### *¿Cómo caminar?*

- 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 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?

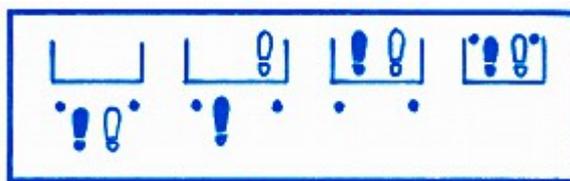
#### Para bajar:

- 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.