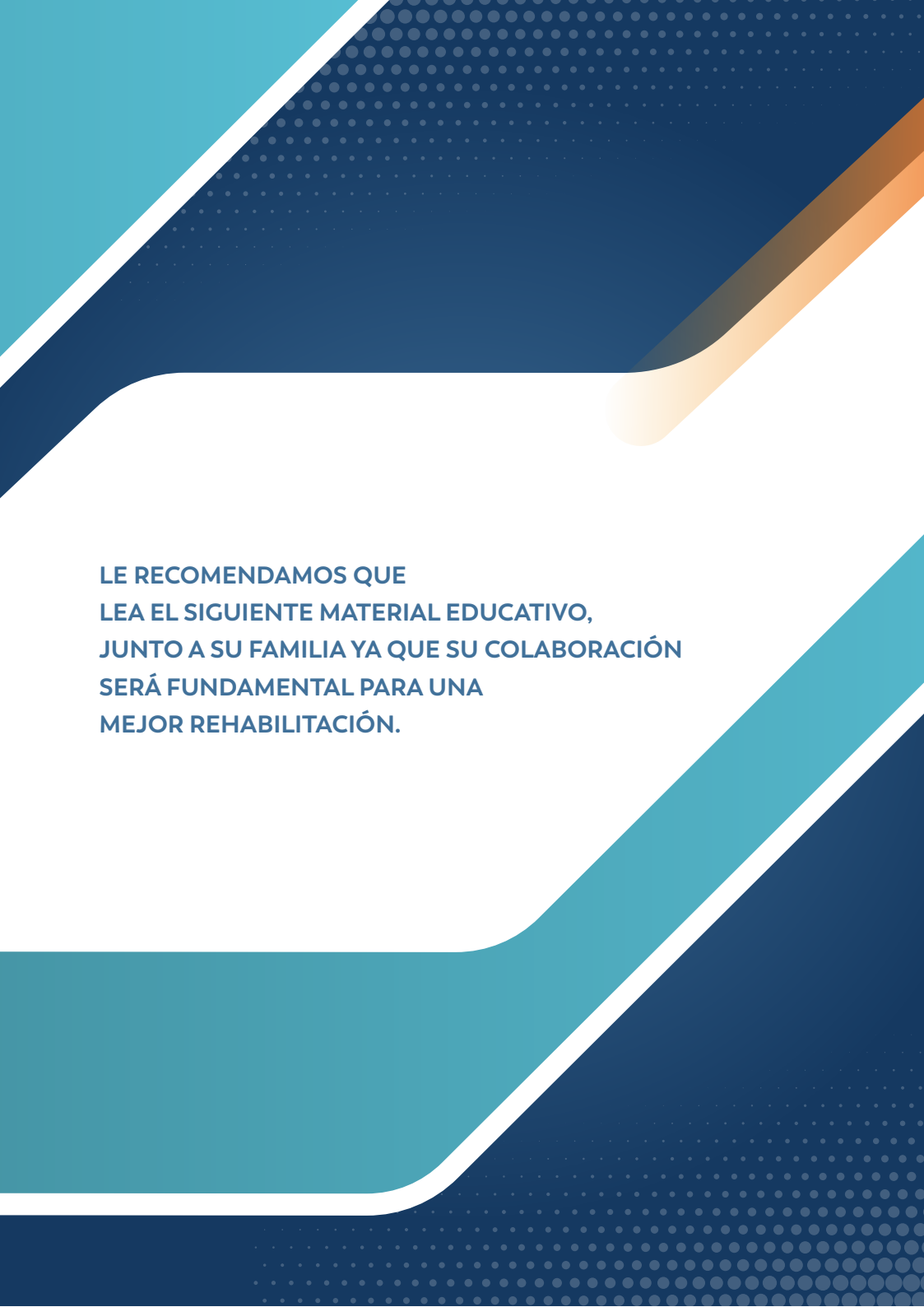


CUIDADOS LUEGO DE LA **CIRUGÍA DE REEMPLAZO DE CADERA**



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires



LE RECOMENDAMOS QUE
LEA EL SIGUIENTE MATERIAL EDUCATIVO,
JUNTO A SU FAMILIA YA QUE SU COLABORACIÓN
SERÁ FUNDAMENTAL PARA UNA
MEJOR REHABILITACIÓN.

La recuperación requiere un tiempo. Tenga en cuenta que su rehabilitación es un proceso gradual en el que verá mejoras progresivas hasta lograr reincorporarse a su rutina habitual: subir y bajar escaleras, realizar las actividades de vestimenta e higiene, conducir un vehículo, bailar o practicar el deporte que hacía habitualmente.

EL DÍA DE LA OPERACIÓN, LE SUGERIMOS QUE TRAIGA AL HOSPITAL:



Andador regulable, plegable y sin ruedas o un par de bastones canadienses, que utilizará hasta el retiro de puntos



Un par de medias $\frac{3}{4}$ de descanso de compresión suave. En caso de antecedentes de edema o problemas circulatorios, comuníquese a su kinesiólogo.



Calzado con contención del talón y suela de goma.

¿CÓMO PREPARAR LA CASA PARA EL REGRESO?



Procure tener espacios despejados libres de alfombras y cables.

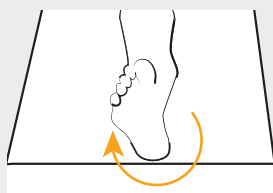
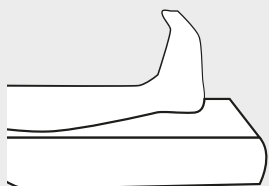
En el baño, le será de utilidad un suplemento para inodoro, una silla para higiene y barras en la ducha si lo considera necesario.

Para sentarse durante el día, procure una silla cómoda en lo posible con apoyabrazos y suplementado con almohadones en caso de ser un paciente alto.

1.

PRIMEROS MOVIMIENTOS

► MOVILICE LOS TOBILLOS



CUIDADOS Y POSICIONES QUE DEBE EVITAR



Cruzar las piernas



Calzarse los zapatos



Llevar su rodilla al pecho



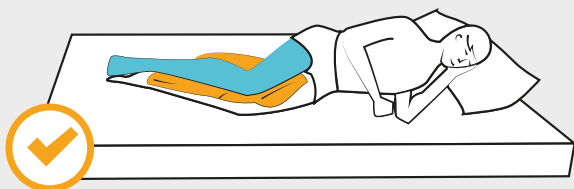
Girar la pierna operada hacia adentro ni hacia fuera



Rotar hacia adentro



Ponerse en cuclillas

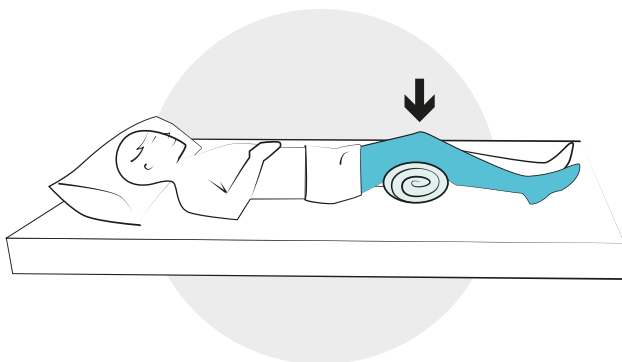


Si necesita cambiar de posición, puede ponerse de costado en la cama, con una almohada entre las piernas.

► COMIENCE CON 1 SERIE DE 10 REPETICIONES 3 O 4 VECES AL DÍA.

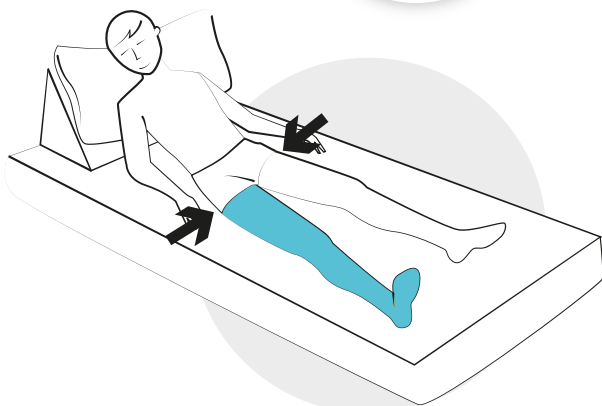
2.

Coloque un cilindro (rollo de toalla) debajo de la rodilla y ejerza presión hacia abajo, intentando aplastarlo. Mantenga 5 segundos.



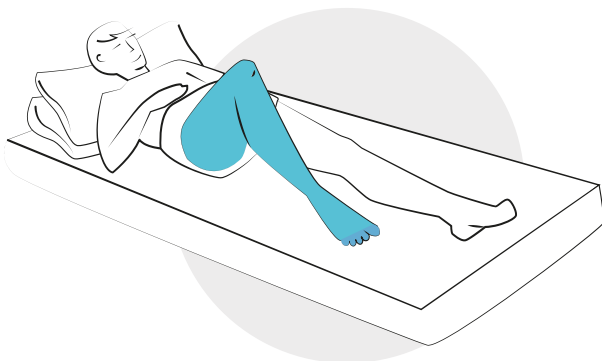
3.

Apriete los glúteos. Mantenga 5 segundos.



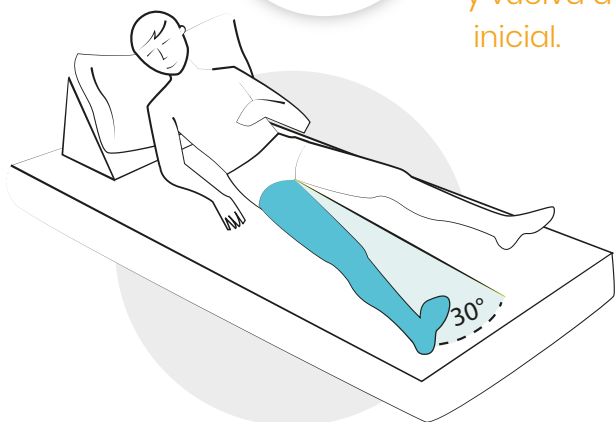
4.

Doble y estire la pierna operada, arrastrando el pie sobre la cama. Aconsejamos realizarlo con ambas piernas de a una a la vez o en forma alterna.



5.

Separe la pierna estirada hacia el costado (30° aproximadamente) y vuelva a la posición inicial.



RECOMENDACIONES PARA LOS PRIMEROS MOVIMIENTOS

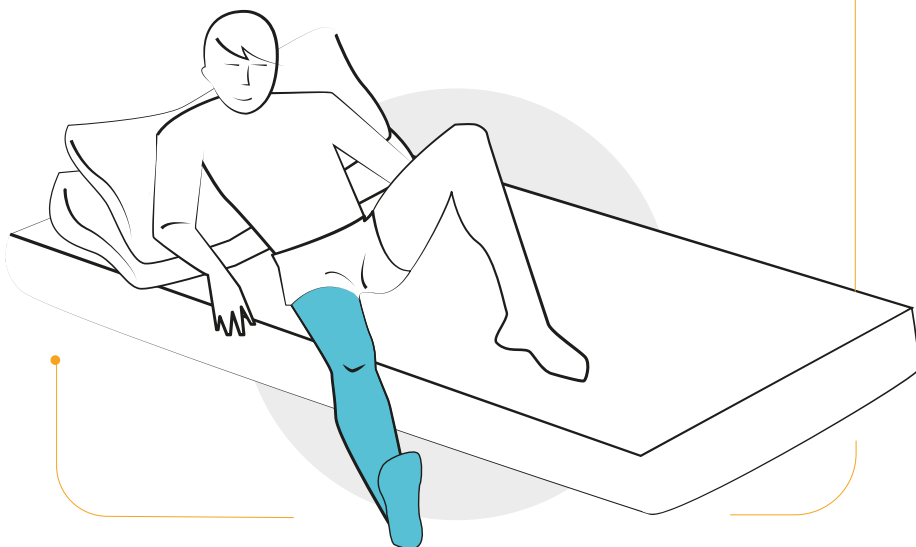
► SUBIR Y BAJAR DE LA CAMA

Puede hacerlo indistintamente por cualquiera de los dos lados.

► PARA INCORPORARSE

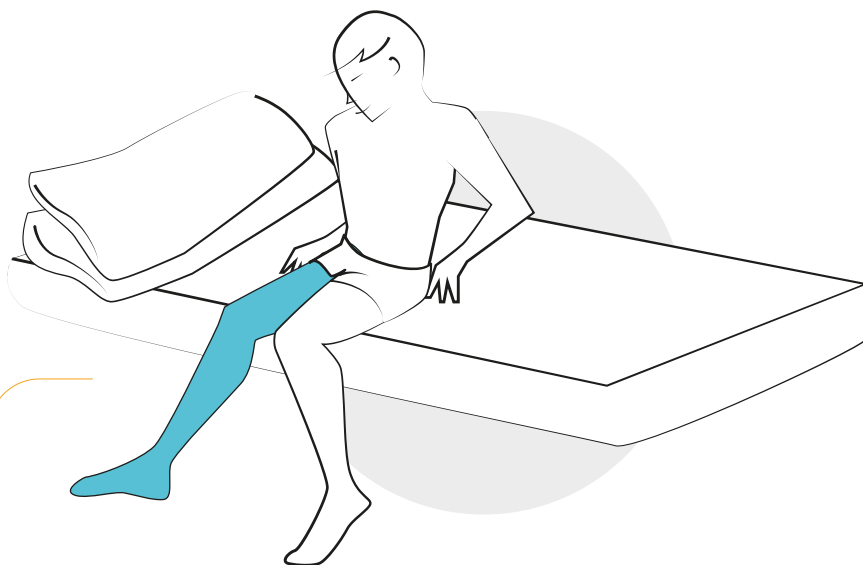
1.

Ayúdese con las manos para sentarse, comience a direccionarse hacia el lado que se va a sentar, tratando de mantener la línea entre el tronco y el miembro operado hasta llegar al borde de la cama de manera que el muslo quede completamente apoyado.



► PARA ACOSTARSE

Haga el movimiento inverso, es decir:



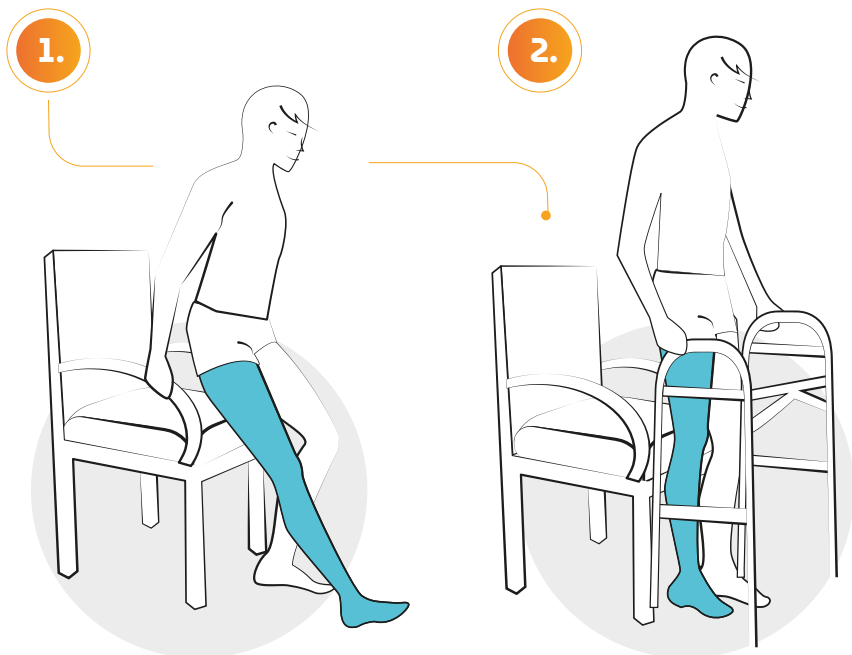
1.

Siéntese en la cama apoyando las manos en el colchón.

2.

Comience a girar para subir la pierna mientras la mantiene alineada con el tronco hasta llegar a la posición de acostado. Es probable que necesite ayuda para subir la pierna operada las primeras veces.

► PARARSE Y SENTARSE



► CAMINAR

1.

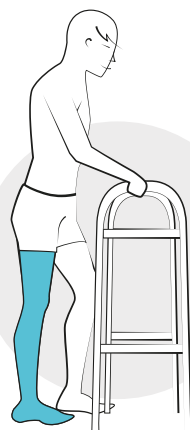
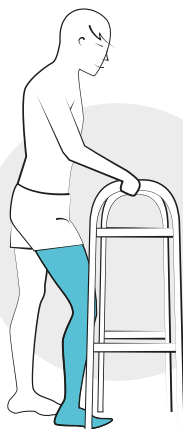
Desplace el andador o ambos bastones canadienses hacia adelante.

2.

Luego, la pierna operada.

3.

Por último la otra pierna.



► SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



Subir:

Tomado del pasamanos,

1.

Suba la pierna sana.



2.

Luego la pierna operada junto con el bastón.



Bajar:

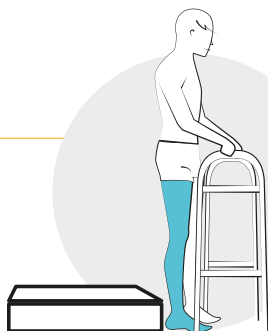
1.

Coloque en el escalón inferior el bastón y luego la pierna operada.



2.

Baje la pierna sana.



► BAÑARSE

Sentado en una silla plástica, fuera de la bañera, con un duchador de mano.



► AGACHARSE

Si usted está parado deslice la pierna operada extendida hacia atrás y tómese de un mueble o pared. Evitar colocarse de cuchillas. Si usted está sentado, incline su tronco de costado.



► VESTIRSE - CALZARSE

Podrá lograrlo en posición de sentado, pero recuerde:



No rotar la cadera operada hacia adentro.



No inclinarse ni acercar la rodilla al pecho para llegar al pie



ES PROBABLE QUE NECESITE AYUDA LOS PRIMEROS DÍAS. UN CALZADOR LARGO PODRÍA FACILITARLE LA TAREA.

DE REGRESO A SU CASA

- ▶ **PERMANEZCA LEVANTADO**, CON ALGUNOS MOMENTOS CORTOS DE DESCANSO EN CAMA CON LOS PIES ELEVADOS UNOS 10- 15 CM, PARA FAVORECER LA CIRCULACIÓN Y EVITAR EDEMA.
- ▶ **CAMINE** DENTRO DE SU CASA Y EVITE PERMANECER SENTADO DEMASIADO TIEMPO.

OBJETIVOS A ALCANZAR EN SU REHABILITACION

- Progresar en su movilidad general, aumentar las actividades y reeducar su marcha.
- Aumentar la flexibilidad, fuerza y coordinación.

En las primeras semanas, se verán progresos en su movilidad general, tiempo en que deberá lograr un adecuado rango de movilidad, fuerza muscular, resistencia y flexibilidad. Esto le facilitará las actividades cotidianas como colocarse la media, zapato, atarse los cordones, arrodillarse, llegar al suelo o levantarse del mismo.

NOTAS /RECOMENDACIONES

ESTE MATERIAL SE LE ENTREGA COMO
COMPLEMENTO DE LAS INDICACIONES
DEL EQUIPO DE SALUD PARA USTED Y
SU FAMILIA

Servicio de Kinesiología

Hospital Italiano de Buenos Aires
Potosí 4058, CABA.

Tel: 4959-0200 | Internos: 8516-8329-8377
www.hospitalitaliano.org.ar

Material elaborado por el Comité de Educación del Hospital Italiano en base a las recomendaciones provistas por los profesionales del servicio de Kinesiología. Recuerde que esta información es de índole general y no reemplaza los consejos individualizados de sus profesionales de confianza.