

GUÍA INFORMATIVA DEL PACIENTE OPERADO DE PRÓTESIS DE CADERA

LE ROGAMOS LEA ATENTAMENTE ESTA GUÍA Y CONSULTE CUALQUIER DUDA

Usted 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.

RECOMENDACIONES GENERALES

- 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.
- 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, evite cruzar las piernas, rotarlas hacia dentro o hacia fuera. No duerma de lado sino boca arriba. Cuando esté sentado, mantenga la articulación de la cadera más alta que la de las rodillas.

¿CÓMO BAJARSE DE LA CAMA Y COMO ACOSTARSE?

BAJARSE: 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: 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, ésta le cogerá las dos piernas 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 acostarse, lo que le facilitará en los primeros días la realización de estos movimientos.

¿CÓMO SENTARSE EN UNA SILLA O INODORO?

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 adelante y baya 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.

¿CÓMO LEVANTARSE DE UNA SILLA O INODORO?

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. A

GUÍA INFORMATIVA DEL PACIENTE OPERADO DE PRÓTESIS DE CADERA

continuación haga uso de sus bastones o andador.

¿CÓMO CAMINAR CON 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.

Repita el proceso.

¿CÓMO SUBIR ESCALERAS?

Puede hacerlo de dos formas dependiendo de cómo le resulte más fácil subir las escaleras. Ambas son válidas:

- 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 siguientes escalones.

¿CÓMO 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 siguientes escalones.

CUIDADOS GENERALES

1. 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.
2. Evite permanecer de pie parado tiempos prolongados para que no se le hinchen las piernas.
3. Mantenga la herida quirúrgica limpia y seca curándola según se le indique al alta hasta la retirada de los puntos de sutura.
4. No conduzca hasta que su médico se lo indique.
5. Ante cualquier duda consulte a su médico o enfermera.

Fecha de elaboración	Feb 2018
Última revisión	Ene 2024
Edición	1



GUÍA INFORMATIVA DEL PACIENTE OPERADO DE PRÓTESIS DE CADERA

Puede descargar este tríptico desde:
<https://www.saludcastillayleon.es/CHLeon/es/cuidados-enfermeria-paciente/protesis-cadera>

Puede acceder a un video explicativo capturando este código QR:

