



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



REEMPLAZO DE CADERA EJERCICIOS Y CUIDADOS

“El reemplazo de cadera, es una cirugía que consiste en sustituir la articulación de la cadera por elementos artificiales.”



Certificado N° ...

GENERALIDADES

El reemplazo total de cadera o prótesis de cadera, es una cirugía que consiste en sustituir la articulación de la cadera compuesta por el fémur (hueso largo del muslo) y el acetábulo (cavidad que recibe el fémur) por elementos artificiales.

Para su rehabilitación la Fundación Valle del Lili le ofrece un equipo multidisciplinario médico-asistencial que se encargará de su cuidado, recuperación y educación durante su estancia hospitalaria.



ACTIVIDAD

- Es necesario el uso del caminador desde el primer día hasta que el médico lo indique.

- Gradualmente inicie sus actividades sin hacer movimientos que requieran esfuerzos.
- Aproximadamente a las 6 semanas puede estar realizando la mayoría de sus actividades y más o menos a los 3 meses puede realizar sus actividades normales.

Se debe tener precaución con los movimientos y posturas que pueden causar luxación de la prótesis, es decir que la articulación artificial se salga de su lugar.

DEBE EVITAR

- Flexión de la cadera superior a 90°, incluye:
 - Llevar las piernas al pecho.
 - Sentarse en sillas muy bajas, incluye sanitario y asiento del carro.
 - Inclinarsse hacia adelante.
- Rotar la extremidad operada.
- Cruzar las piernas.
- Al estar de pie girar dando pasos.

DURANTE EL PRIMER MES

- Dormir boca arriba con las piernas separadas (puede usar una almohada).
- Levantarse y acostarse por el lado de la pierna operada.
- Pararse y movilizarse con ayuda del caminador.
- No permanecer en cama así evitará problemas circulatorios.

DIETA

- Inicie su alimentación con algo liviano, y gradualmente vuelva a su dieta normal.
- Beba abundante líquido.
- Si es diabético o hipertenso siga su dieta habitual.

BAÑO

- Continúe con su rutina de baño diaria con agua y jabón.
- Evite inclinarse a nivel de la cadera cuando se esté bañando, debe usar una esponja de palo largo.
- Evite movilizarse en superficies resbalosas.
- Báñese preferiblemente sentado.
- No debe mojar ni retirar los apósitos que cubren la herida.

CUIDADOS

- No aplique nada sobre la herida quirúrgica, no se debe realizar curación.
- Es normal sentir un poco de dolor, utilice los medicamentos analgésicos como el médico lo ordenó.
- Vigile la eliminación urinaria.
- No permanezca de pie durante largo tiempo.
- Después del primer mes puede volver a dormir de lado.
- No tener relaciones sexuales durante 8 a 10 semanas.
- Aplicarse oportunamente los medicamentos anticoagulantes para evitar formación de trombos.

EJERCICIOS DESDE EL PRIMER DÍA

En cama:



1

Doblar y estirar la rodilla sobre la cama.

Con ayuda de un acompañante:



2

Con la pierna estirada llevarla hacia afuera y hacia adentro sin cruzar la línea media.



Llevar la pierna hacia arriba sin superar en un ángulo de 45° y regresar hasta la cama.

Apretar la rodilla contra la cama sosteniendo 10 segundos.

4 Movilizar la pierna operada:

De pie con caminador o con muletas:



Llevar la pierna estirada hacia adelante y volver al punto de inicio.



Llevar la pierna hacia el lado y volver al punto de inicio.



Llevar la pierna con la rodilla doblada hacia arriba y volver al punto de inicio.

2.2



Acostado mover el tobillo hacia arriba y hacia abajo.



3



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

www.valledellili.org

Para mayor información y continuidad de su tratamiento favor comunicarse al área de Medicina Física y Rehabilitación al teléfono **3319090 ext. 3234**.

Fundación Valle del Lili
Carrera 98 No. 18-49 • Teléfono: 3319090 Ext. 3234

