

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES OPERADOS CON PRÓTESIS DE CADERA



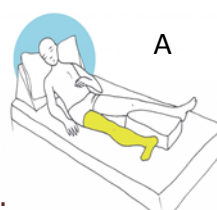
Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

OBJETIVOS

- ⇒ Eliminar el dolor y la inflamación.
- ⇒ Recuperar la fuerza y la movilidad necesarias para realizar las actividades cotidianas.
- ⇒ Prevenir problemas circulatorios.
- ⇒ Evitar que la prótesis se salga de su sitio mientras cicatrizan los tejidos.

CONSEJOS

- ⇒ Hacer los ejercicios recomendados varias veces al día.
- ⇒ Dormir boca arriba con una almohada entre las piernas (A).
- ⇒ Situar siempre la pierna operada por delante de la otra, antes de levantarse o de sentarse (B).
- ⇒ Dar la vuelta con pasos pequeños y levantando los pies.
- ⇒ **NO doblar** la pierna más de lo permitido, por lo que:
No sentarse en asientos muy bajos ni demasiado blandos (C).
Utilizar un alza para el inodoro
- ⇒ **NO inclinar** el cuerpo hacia los muslos, ni hacer acciones como:
ponerse los zapatos o los calcetines, recoger objetos del suelo,
ponerse de cuclillas... (D)
- ⇒ **NO cruzar** las piernas (E)
- ⇒ Salir de la cama por el lado de la pierna operada (F)

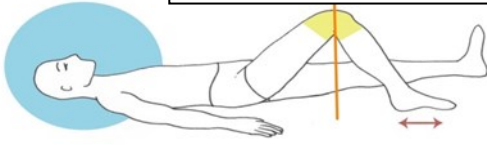


No abandone estos consejos hasta que su médico se lo indique

EJERCICIOS EN CAMA

Doblar y estirar la pierna operada, deslizando el talón por la superficie de la cama.

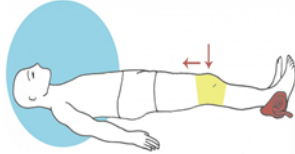
3 SERIES DE 5 REPETICIONES



Mover los tobillos hacia arriba y hacia abajo

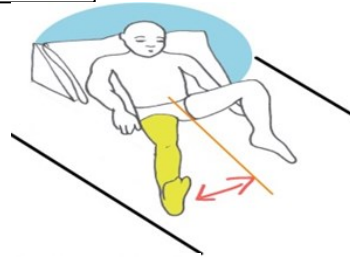


Apretar la rodilla de la pierna operada hacia el suelo, manteniendo 5s. y relajando otros 5s .



3 SERIES DE 10 REPETICIONES

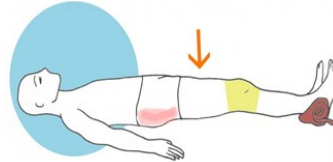
Separar la pierna operada y volver a ponerla en su sitio.
(No cruzar la línea media).



3 SERES DE 10 REPETICIONES

Apretar los glúteos, mantener 5s y relajar otros 5s.

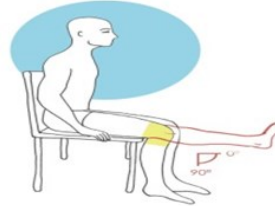
3 SERES DE 10 REPETICIONES



EJERCICIOS SENTADO/A

Con el muslo fijo en el asiento, elevar la pierna operada hasta la horizontal y dejar caer lentamente hasta el suelo .

3 SERES DE 10 REPETICIONES

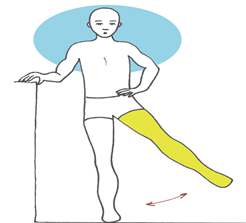


EJERCICIOS DE PIE (sin inclinar el tronco)

Apoyado en una silla y cargando el peso sobre la pierna NO operada:

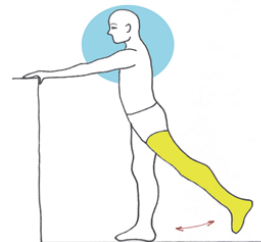
1. Separar la pierna operada y volver a la posición inicial

3 SERES DE 10 REPETICIONES



2. Llevar hacia atrás la pierna operada y volver a la posición inicial

3 SERES DE 10 REPETICIONES



MARCHA CON ANDADOR (hasta que su médico lo indique)

1º- Adelantar el andador.

2º- Adelantar la pierna operada, colocándola en el centro del andador.

3º- Adelantar la pierna sana, descargando, al mismo tiempo. parte de nuestro peso hacia los brazos.

MARCHA CON MULETA

1º- Adelantar la pierna operada y la muleta.

2º- Adelantar la pierna sana, al mismo tiempo que descargamos parte del peso hacia la muleta.

(la muleta se llevará en el lado contrario a la pierna operada, a no ser que, por algún problema en el brazo, esto no sea posible)

SUBIDA Y BAJADA DE ESCALERAS

Para subir: Primero la pierna no operada y después la operada.

Para bajar: Primero la pierna operada y después la no operada.