

Recomendaciones para usuarios con cirugías de prótesis de cadera

Cuidados en el domicilio:

- Tome la medicación para el dolor como le indique el médico, a su debido tiempo, antes que el dolor se intensifique.
- Luego de la toma de su medicación espere 30 minutos antes de iniciar cualquier actividad física.
- Haga todos los ejercicios según la indicación del fisioterapeuta.
- Para calmar el dolor puede aplicarse hielo en un paño limpio y elevar las piernas.
- Si le han colocado una prótesis, informe de ello a todos aquellos involucrados en su atención médica.
- Use sillas con apoya-brazos y siéntese con las rodillas ligeramente más bajas que las caderas. No use sillas o sofás demasiado bajos.
- No se incline hacia adelante mientras está sentado.
- No cruce las piernas.
- Use sobre- wáter durante 6 semanas, luego de su cirugía.
- Use almohadas entre sus piernas cuando duerma boca arriba o del lado opuesto al operado.
- Cuando viaje en automóvil siéntese sobre un almohadón firme. Trate de no doblar demasiado la cadera para subir y bajar del automóvil.
- Es importante que en su casa no haya cables eléctricos, alfombras o cualquier otro objeto que lo pueda hacer caer.
- En el baño use alfombras antideslizantes, agarraderas y una silla o banco en la ducha.
- No flexione la cadera ni la cintura para colocarse medias o zapatos.
- Evite recoger objetos del suelo.
- Sujete el bastón del lado de su pierna no operada y muévelo mientras da un paso con la pierna operada.



CEQART
Centro Quirúrgico
de Artroplastia



centromédico

Recomendaciones para usuarios con cirugías de prótesis de cadera

Para sentarse:

- Para proteger la prótesis, usted debe sentarse con las rodillas más bajas que las caderas o a la misma altura. Para esto, siéntese en sillas que sean altas o coloque un almohadón firme sobre el asiento de la silla.
- Mantenga los pies apoyados en el piso.
- No doble su pie o pierna hacia adentro ya que esto provoca esfuerzo en la articulación de la cadera.
- Retroceda hasta sentir que se hace contacto con la silla.
- Agárrese de los apoyabrazos. Mantenga la pierna operada ligeramente extendida al frente. Vaya descendiendo hacia la silla sin inclinarse hacia adelante.
- Siéntese, luego apóyese hacia atrás en la silla.
- Mantenga las caderas más elevadas que las rodillas.
- Para ponerse de pie, siga estos pasos en orden inverso.



Por consultas: CEQART: Tel. 473 31000 int. 3654 / Cel. 099 825 797



CEQART
Centro Quirúrgico
de Artroplastia



centromédico