

Recuerde que debe andar con el **zapato ortopédico de cuña invertida** que su cirujano le recomendó.



Retire de alrededor todo aquello que pueda suponer un **obstáculo** (alfombras, juguetes, cables, etc.).

Utilizar un **calzado apropiado** en el otro pie, cerrado y con suela antideslizante (goma).

Controle su peso, ya que la obesidad influye negativamente en su rehabilitación.

Cuando empiece a andar, evite permanecer de pie mucho tiempo

Al subir y bajar escaleras suba un solo escalón cada vez, **apoyándose en la barandilla, en un bastón o muleta.**

Cuando suba, hágalo primero con la pierna no operada.

Al bajar, hágalo siempre con la pierna operada.



PRECAUCIONES

Es muy importante evitar que se hinche el pie, por lo que mantenga en alto la pierna si esto ocurre.

Si aparecen signos de alarma como inflamación o el apósito de la herida manchado, consulte a un/a profesional y/o acuda a un centro sanitario.

SU COLABORACIÓN ES IMPRESCINDIBLE PARA UNA BUENA RECUPERACIÓN

TELÉFONOS DE CONTACTO

9666 16285	Secretaría de COT. Planta 4ª Derecha
9666 16941	Control Enfermería Planta 4ª Derecha (Habitaciones: 417-430)
9666 16942	Control Enfermería Planta 4ª Izquierda (Habitaciones: 401-415)
9666 16727	Consulta externa B 38
9666 16728	Consulta externa B 39
9666 16729	Consulta externa B 37

SERVICIO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARI D'ELX

Teléfono: 966 616 900 Fax: 966 616 108

DEPARTAMENTO DE SALUD DE ELCHE—HOSPITAL GENERAL



INSTRUCCIONES

CIRUGÍA

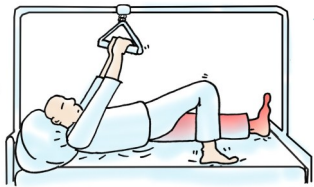
HALLUX VALGUS

SERVICIO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

AL INGRESO

- Debe haber dejado de tomar la medicación que se le indicó .
- Debe traer su medicación habitual.
- Debe traer el zapato ortopédico.
- Debe estar 8 horas en ayunas antes de la intervención.

CUIDADOS HOSPITALARIOS

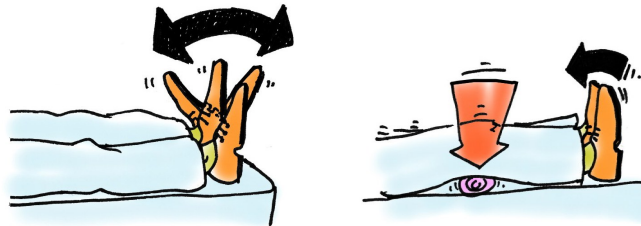


Si lo necesita, podrá disponer de un triángulo con el que puede ayudarse, siempre apoyando en la cama el pie sano, para hacer todos los movimientos que precise o que se le pidan.

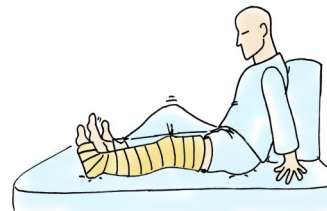
En el postoperatorio inmediato

(Cuando se haya recuperado de la anestesia)

- Mover activamente la rodilla, el tobillo y los dedos del pie operado (si el personal médico se lo indica).



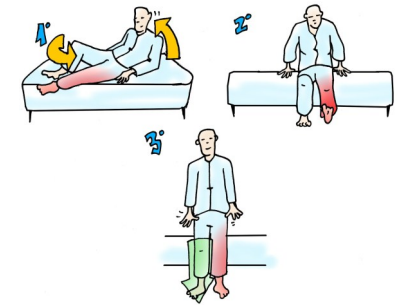
- **Ejercicios Isométricos:** Tratar de extender activamente las rodillas y presionar la almohada con suavidad en la pierna operada. Los primeros días puede ser molesto.
- Ejercicios de **flexo-extensión** de la **pierna no operada**
- Ejercicios de **flexo-extensión** de la **rodilla:** cuando estienda la rodilla completamente, manténgase en esta posición de 5 a 10 segundos.



Haga 10 a 15 repeticiones de cada ejercicio, 4 veces por la mañana y 4 por la tarde

Al sentarse,

cuando se le autorice sentarse, lo hará ayudado del personal sanitario, sacando primero las dos piernas juntas fuera de la cama (1), y sentándose en la cama primero (2).

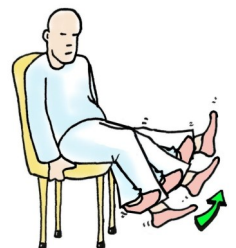


Después se levantará, apoyándose **exclusivamente** en la pierna no operada (3). Se sentara en un sillón alto o silla, con la pierna operada en el suelo, elevándola periódicamente sobre una silla, **con la rodilla apoyada en ella** para evitar el dolor y la inflamación de la pierna.

CUIDADOS AL ALTA

Repita de 10 a 15 veces los ejercicios anteriores, 6 veces por la mañana y 6 por la tarde, añadiendo este último:

Ejercicios de flexo-extensión de rodilla: Siéntese y coloque el pie detrás del talón de la pierna operada. Doble la rodilla tanto como pueda y manténgala así 5 segundos.



El personal de la unidad (médico y de enfermería) le enseñará a usted y a sus cuidadores/as cómo realizar correctamente los movimientos, durante la hospitalización y al alta.