

Dormir con una almohada entre las piernas para evitar rotaciones.



No debe cruzar la pierna operada sobre la otra.



No debe forzar la flexión de la cadera operada.

Al levantarse de la silla lo hará apoyándose exclusivamente de la pierna sana.



Evitará los giros forzados del miembro, tanto hacia adentro como hacia fuera.



Procure utilizar el alza supletoria cuando se siente en el inodoro.



Doblar la rodilla al sentarse: siéntese y coloque el pie detrás del talón de la pierna operada. Doble la rodilla tanto como pueda y manténgala así durante 5 segundos.



Doblar la cadera de pie: de pie con andador o muletas, doble la rodilla tanto como pueda, manténgala así 5-10 segundos, y después estire la pierna hasta que el talón toque el suelo. Luego apoye el resto del pie.



PRECAUCIONES

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

Utilizar un **calzado apropiado**, cerrado y con suela antideslizante (goma).

Controle su peso, la obesidad influye negativamente en su rehabilitación y sobre su prótesis.

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



INSTRUCCIONES

CIRUGÍA

PRÓTESIS TOTAL DE CADERA

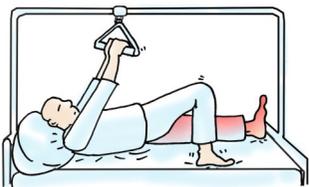
SERVICIO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

Usted ha ingresado en el Hospital porque ha sufrido una fractura de cadera y le van a intervenir para implantarle una Prótesis Total de Cadera.

AL INGRESO

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

CUIDADOS HOSPITALARIOS

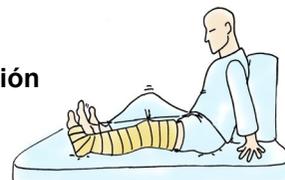


En la cabecera de la cama dispone de un **triángulo con el que puede ayudarse**, siempre apoyando en la cama la pierna sana, para hacer todos los movimientos que precise o que se le pidan.

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



- Mover activamente los dedos del pie, el tobillo y ligeramente la rodilla de la pierna operada, si el vendaje lo permite (flexo-extensión de 15 a 20 grados)
- **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**



Repita todos los ejercicios de 10 a 15 veces (4 veces por la mañana y 4 por la tarde)

Ejercicios respiratorios (recomendable repetir cada hora)

1. **Respiración abdominal:** Acostada boca arriba, con una almohada debajo de las rodillas, coloque sus manos en el abdomen, respirando por su nariz, intente que



el aire llegue a su barriga (notará como se elevan sus manos al hincharse la misma), suelte el aire lentamente por la boca.

2. **Ejercicios respiratorios,** Una o dos inspiraciones profundas, reteniendo unos segundos el aire en inspiración. Recomendable repetirlo cada hora.



3. **Ejercicios de amplitud de movimientos.**
4. **Ejercicios abdominales,** para la eliminación de heces y orina.

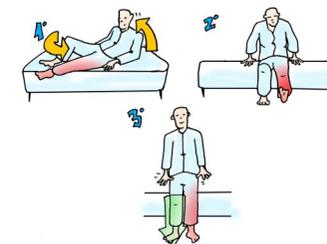


A partir del segundo y tercer día

A las 48 horas de la intervención se le hará la primera cura y se le retirarán los "drenajes", con lo cual disfrutará de mayor comodidad.

Intensificará los ejercicios descritos anteriormente, el número de repeticiones (más de 15) y el número de veces (6 por la mañana y 6 por la tarde).

Al sentarse, cuando se le autorice, lo hará con la ayuda del personal sanitario, sacando primero las dos piernas juntas fuera de la cama y sentándose en la cama primero. Después se levantará, apoyándose exclusivamente en la pierna no operada.



CUIDADOS AL ALTA

Enfermería le enseñará a usted y a sus familiares los cuidados de la herida al alta.

Se sentará en un sillón o silla alto, con la pierna operada en el suelo, elevándola periódicamente sobre una silla para evitar la inflamación.

No debe sentarse en sillas o sofás muy bajos.

Debe mantener siempre las **piernas ligeramente abiertas.**

