

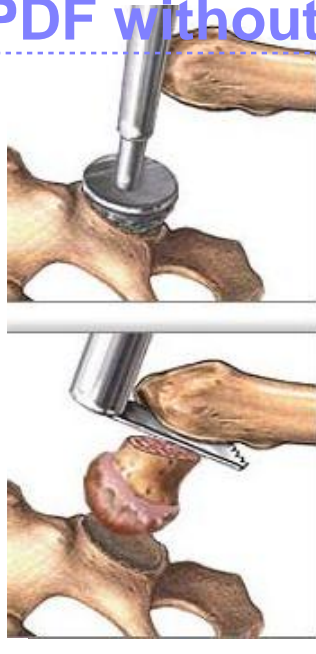
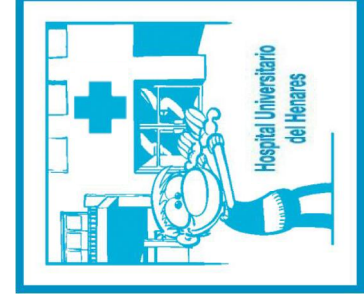
Para viajar en coche

- ✓ Durante las 6 primeras semanas, **sólo si es imprescindible**. Evite viajes largos y descanse cada hora.

Fuera entrar en el coche: coloque un cojín en el asiento (para estar más alto). Póngase de espaldas al asiento, estire la pierna operada y baje lentamente hasta sentarse. Luego gire el cuerpo y póngase de frente.

EJERCICIOS

- ✓ Realizar los ejercicios que el médico le ha explicado (flexión/extensión de la rodilla cuando esté sentado/a, elevación de la pierna en extensión y apretar la corva contra la cama cuando esté acostado/a.)
- ✓ Movilizar activamente el tobillo y rodilla de la pierna intervenida.



REQUERDE

- ✓ Quitar del suelo todo aquello que pueda suponer un obstáculo para usted (arombras, juguetes, cables...).
- ✓ Utilizar calzado adecuado: cerrado y con suela antideslizante (goma).
- ✓ Controlar su peso: la obesidad influye negativamente sobre su rehabilitación y sobre su prótesis.

ACUDA A LOS SERVICIOS SANITARIOS SI:

- ✓ En caso de temperatura igual o mayor a 38°
- ✓ Palidez, color azulado, disminución de temperatura o falta de sensibilidad de los dedos de la pierna intervenida.
- ✓ Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro, sangre o pus
- ✓ Dolor que no remite con tratamiento médico

Acudirá a su centro de salud o al centro donde ha sido intervenido

Siguiendo estas recomendaciones, a partir de ahora, ira notando una mejoría en su calidad de vida.



Paulatinamente podrá ir realizando actividades que había tenido que abandonar.

La prótesis de cadera se utiliza para sustituir a esta articulación, especialmente en personas de edad avanzada y en caso de lesiones importantes.

Puede ser parcial o total.

RECOMENDACIONES GENERALES

✓ Si el wc de su domicilio es muy bajo, puede adquirir un dispositivo para que la altura sea mayor.

✓ Tomar la medicación prescrita en su informe de alta.

¿Cómo debo bajar de la cama?

✓ Acérquese al borde de la cama sin cruzar las piernas. Apoye el codo que tiene más cerca del borde e incorpore el cuerpo. Mantenga la pierna operada estirada y flexione ligeramente la sana. Gire el cuerpo apoyando las manos en el colchón. Levántese igual que de una silla.



¿Cómo debo levantarme de la silla o wc?

✓ Estire la pierna operada, apoye las manos en el reposabrazos, tome impulso y levántese cargando el peso sobre las manos y la pierna sana.

✓ No cruzar las piernas.

✓ Las primeras 6 semanas dormir preferiblemente boca arriba, en caso de girarse hágalo hacia el lado intervenido, puede colocar almohada entre las piernas para mantenerlas separadas y evitar el cruce accidental durante las horas de sueño.



¿Cómo debo sentarme en una silla o wc?

✓ Colóquese de espaldas a la silla hasta notar que toca la silla con las pantorrillas. Estire la pierna operada hacia delante. Apoye las manos en el reposabrazos. Incline el cuerpo hacia delante y baje hasta sentarse. No sentarse en asientos muy bajos: su rodilla NUNCA debe estar más alta que lo que puede usar un almohadón para sentarse.



silla con

debe estar más alta que lo que puede usar un almohadón para sentarse.



✓ Si su médico le indica apoyar la pierna operada, podrá usar bastones o andador para caminar. En caso de que no pueda apoyar la pierna operada usará bastones.

¿Cómo caminar?

Debe usar calzado cerrado. Caminar con ayuda del andador, con la mayor normalidad, sin realizar giros brusco, con la punta de los pies hacia delante, y realizando el primer paso con la pierna intervenida.

