



## **RECOMENDACIONES PACIENTES INTERVENIDOS DE PRÓTESIS DE CADERA FASE AMBULANTE**

### **RECOMENDACIONES BÁSICAS:**

- Se recomienda de 20 a 30 minutos de ejercicio 2 o 3 veces al día.
- Se permite soportar peso según lo tolerado.
- Los dispositivos de marcha (andador y muletas) se utilizan como ayuda para el equilibrio y la estabilidad.
- Puede utilizar muletas o ayudas para caminar entre 1 y 3 meses.
- El paciente podrá conducir entre la 6<sup>a</sup>-8<sup>a</sup> semana postoperatoria.
- El paciente podrá retornar a la mayoría de las actividades recreativas/deportivas y de pareja hacia el final del tercer mes postoperatorio.



## EJERCICIOS FASE AMBULANTE PROTESIS DE CADERA

### 1. Puente.



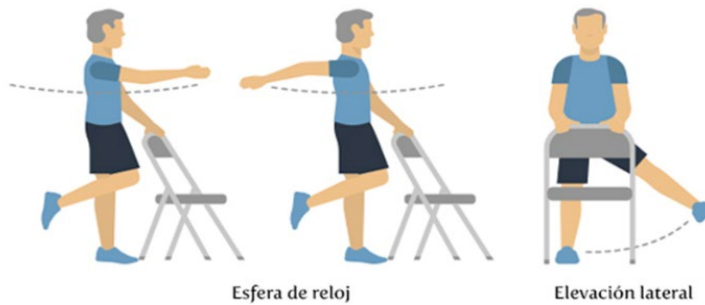
Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas 45° grados. Pies a la altura de la cadera. Eleve las caderas. Al final del rango contraiga glúteos. Mantenga 3 segundos arriba. Los codos hacen fuerza hacia abajo para activar dorsal ancho. Vuelva a la posición inicial bajando despacio y controladamente.

### 2. Abducción de cadera.



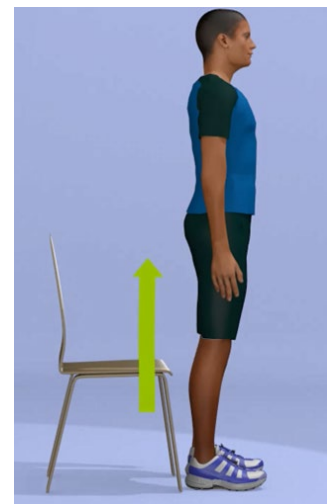
Posición de partida: Tumbado sobre el lado SANO con las dos piernas juntas. Separe la pierna de arriba formando un ángulo de 45° aproximadamente. Mantenga arriba 3 segundos. Baje lento y controlado hasta posición de partida. Repetir 10-15 veces.

### 3. Propiocepción y equilibrio.



**Posición de partida:** Póngase de pie frente a una silla o mesa donde apoyarse. Sujétese con una mano, y póngase a la pata coja sobre la pierna de la prótesis de cadera, levante la pierna sana ligeramente del suelo. Con el brazo que tenga libre, haga balanceos hacia delante y hacia atrás. Otra variante, eleve la pierna sana en sentido lateral, sujetándose con ambas manos en la silla o mesa. Repetir 10-15 veces cada ejercicio.

### 4. Sentadilla libre.



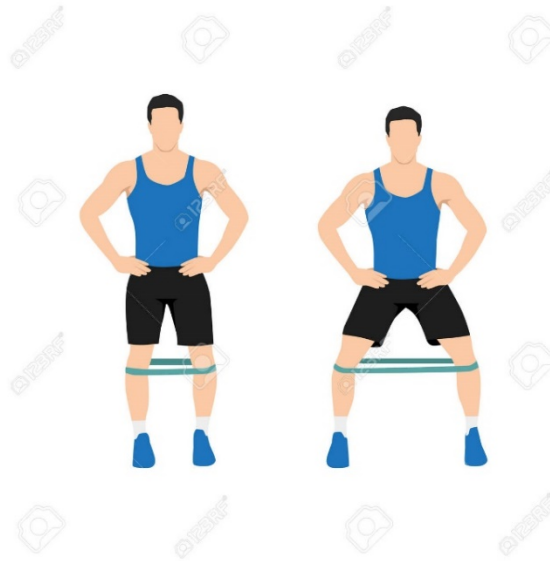
**Posición inicial:** Sentado, colóquese con las piernas abiertas a la altura de los hombros, levántese de la silla (pudiendo emplear la ayuda de los brazos). Después tenemos 2 opciones:

1-Bajar 45° (semisentadilla)

2-Sentarse del todo (90°)

Repetir el ejercicio de 10 a 15 veces.

5. Paso lateral con semiflexión.

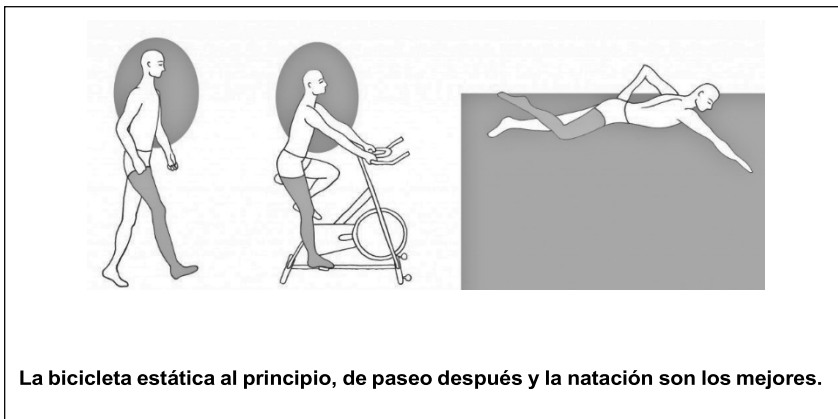


De pasos laterales flexionando rodilla en el momento de la recepción. Trabajar de izquierda-derecha y derecha-izquierda.

6. Deportes.

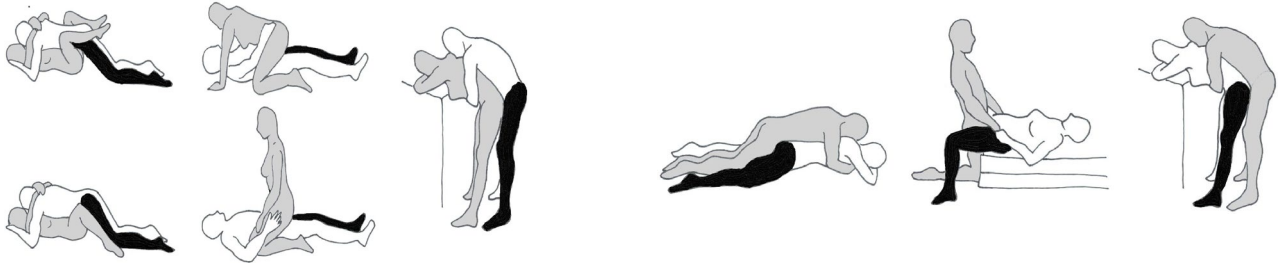
**El mejor ejercicio que puede realizar es caminar diariamente, por terreno regular. Cuando la recuperación esté más avanzada y si no hay ninguna contraindicación médica, puede ir en bicicleta, nadar, baile, ....**

Los deportes o actividades de impacto son los más peligrosos, siempre y cuando el paciente no tenga experiencia previa. No dude en preguntar a los profesionales si practica un deporte de impacto.



## 7. Cuidados en su vida sexual.

### Miembro intervenido



## 8. Instrucciones máquinas del gimnasio y dosificación para pacientes más activos: A partir de las 10-12 semana.

- Puede realizar ejercicios en el gimnasio a partir de las **10-12 semanas.**
- Evite el peso libre hasta no ser dado de alta definitiva.
- Inicialmente realice de una a tres series de **15-20 repeticiones.**
- A medida que vaya aumentando su capacidad de resistencia, puede incrementarse el entrenamiento de la fuerza hasta volúmenes de **2-4 series de 6 a 10 repeticiones.**
- Es importante que, si usted no está habituado al manejo de ese tipo de máquinas, pida al profesional cualificado asesoramiento y ayuda.