



RECOMENDACIONES DE AUTONOMÍA Y PRODUCTOS DE APOYO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DESPUÉS DE CIRUGÍA DE CADERA

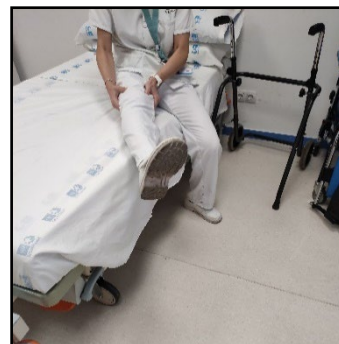
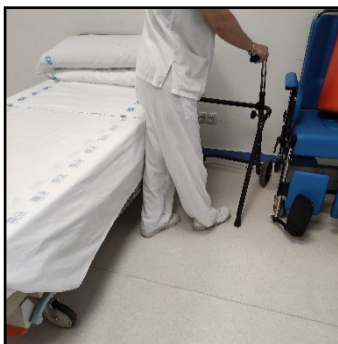
RECOMENDACIONES GENERALES

Durante los 3 primeros meses tras la intervención SE RECOMIENDA:

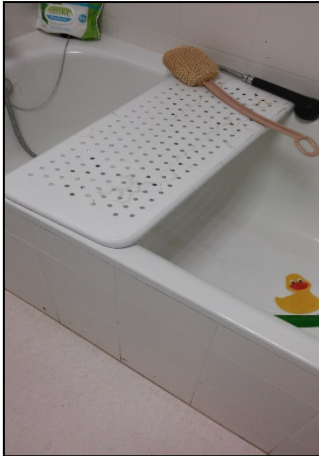
- NO agacharse para coger objetos o realizar el vestido de la parte inferior del cuerpo (ponerse zapatos, calcetines...).
- No cruzar la pierna operada y no realizar ningún movimiento que implique que la altura de la rodilla sobrepase la altura a la que se encuentra la cadera (por su comodidad se aconseja no flexionar la cadera más de 90°).
- Su médico le indicará si precisa alguna recomendación especial.

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS PARA:

- Cama
 - Bañera
 - Ducha
 - Inodoro
 - Vestido
 - Calzado
 - Coche
 - Hogar
 - Productos de apoyo
 - Indicaciones para ponerse y/o quitarse medias/calzetines
- **Cama (entrada y salida)**
 - Se aconseja el uso de una cama alta. Se recomienda entrar a la cama por el lado NO OPERADO.
 - Camine hasta la cama, póngase de espaldas a ella hasta que sienta que la parte de atrás de sus rodillas la está tocando. Siéntese poco a poco, apoyando sus manos en la cama, manteniendo la pierna de la cadera operada estirada.
 - Introduzca en la cama la pierna NO OPERADA. Gírese lentamente metiendo en último lugar la pierna operada ayudándose con las manos y manteniendo recta la pierna, con el pie mirando al techo.
 - La salida de la cama se realizará en sentido inverso al que hemos entrado, saliendo primero con la pierna de la cadera OPERADA. Cuando esté de pie y con seguridad, coja el andador o las muletas.



- **Bañera (entrada y salida)**



Se necesita una plataforma de madera o plástico con soportes inferiores regulables para estabilizar a la pared lateral de la bañera.

Camine hasta la bañera, póngase de espaldas a ella, y siéntese en la plataforma manteniendo la pierna operada estirada, apoyando su mano en el asidero (si no lo tiene es recomendable su instalación).

Levante la pierna no operada por encima del borde de la bañera y poco a poco vaya pasando la otra pierna procurando **NO FLEXIONAR LA CADERA** por encima de 90° si tiene una prótesis. Puede ayudarse de sus manos para introducir la pierna operada estirada.

Una vez dentro, el aseo de los pies se hará con una esponja de mango largo y el aclarado con la ducha.

La salida de la bañera se realizará en sentido inverso al que hemos entrado, teniendo al alcance de la mano, la ayuda necesaria para el desplazamiento que usted utilice, bien sea andador o muletas.

Secarse sentado, utilizar albornoz.



- **Ducha (entrada y salida)**



Plato de ducha en la que incorporamos una silla con reposabrazos que de la seguridad al aseo y permita ponerse de pie evitando flexionar la cadera.

Evite asientos bajos. La cadera debe quedar por encima de la rodilla (ángulo entre el tronco y el muslo mayor de 90°).

En la ducha podemos poner una silla con brazos o un pasamanos angulado en la pared para agarrarse cuando realizamos el paso de estar sentado a ponerse de pie, de esta manera evitamos realizar la flexión de la cadera (si llevamos una prótesis). La incorporación se realizará con la pierna operada en extensión.

Se aconseja alfombrilla o suelo antideslizante.

Secarse sentado, utilizar albornoz.

- **Inodoro**



Utilice un asiento de inodoro elevado, este es de plástico ligero, tiene una abertura alargada en el corte delantero del asiento, esto también facilita el aseo personal.

Suele tener una ligera pendiente hacia delante para facilitar las acciones de sentarse y levantarse. El asiento se apoya en topes para proporcionar estabilidad.

Puede colocar una barra de apoyo lateral para ayudarse.

Colóquese de espaldas al inodoro hasta que sienta que la parte de atrás de sus rodillas están tocando el inodoro.

Ponga las manos en el borde del asiento. Cuando se va sentando doble la rodilla y la cadera de su pierna **NO OPERADA**, mantenga su pierna operada estirada (si lleva prótesis).

Cuando se vaya a incorporar invierta el procedimiento y si su inodoro tiene reposabrazos utilícelos para empujarse hasta que llegue a ponerse de pie.



- **Vestido**



Disponer la ropa y el neceser antes de vestirse.

Nos sentamos en la silla (asiento cómodo que le permita mantener el equilibrio con facilidad), cogemos con la vara de vestir o pinzas, la ropa por la cinturilla, la bajamos hasta el suelo y deslizamos la ropa.

Primero empezamos por la pierna operada y después lo mismo sobre la otra.

Subimos la ropa hasta la rodilla y nos ponemos de pie.

Una vez de pie subiremos la ropa hasta la cintura.

Al desvestirnos nos quitamos primero la ropa de la pierna no operada invirtiendo el proceso.

No se incline excesivamente hacia delante para coger el pie de la pierna operada, ni levante demasiado ese pie.

- **Calzado**



Utilizar zapatos que no necesiten cordones, use zapatos con goma elástica o velcros, para que no tenga necesidad de flexionarse.

Use la vara de vestir o calzador de mango largo para poder ponerse y quitarse los zapatos. Introduzca el pie en el zapato sin realizar giros amplios con la pierna.

- **Coche (entrada y salida)**

Asegúrese de que el asiento del automóvil está completamente hacia atrás y ligeramente reclinado antes de entrar.

En un coche bajo es mejor aparcar en superficie plana, entrar desde el nivel de la calle en lugar de la acera para evitar doblar la cadera demasiado. En un todoterreno o SUV, es posible que necesite entrar desde la acera para facilitar la entrada al vehículo.

Camine hasta el coche con el producto de apoyo que utilice para andar (andador o muletas), póngase de espaldas al asiento hasta que sienta que la parte de atrás de sus rodillas lo está tocando. Siéntese poco a poco y utilice la agarradera interior del coche o marco de la puerta como agarre.

Introduzca primero la pierna **NO OPERADA**, manteniendo la pierna operada estirada con los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Gírese lentamente metiendo en último lugar la pierna operada ayudándose con las manos y manteniendo la pierna recta.

No cruce las piernas.

La salida del coche se realizará en sentido inverso al que hemos entrado, saliendo primero con la pierna de la cadera **OPERADA**.

- **En el hogar**



Planifique las actividades diarias.

Utilice recogedor de mango largo para evitar la flexión de la cadera.

Cuando esté trabajando en la cocina, siéntese en una banqueta alta evitando flexionar la pierna operada (si lleva prótesis).

Suprime obstáculos, procurando recoger las alfombras y objetos que le puedan hacer caer.

• **Productos de apoyo**

Todos los productos de apoyo se pueden adquirir en establecimientos especializados o en ortopedias.

Para la bañera



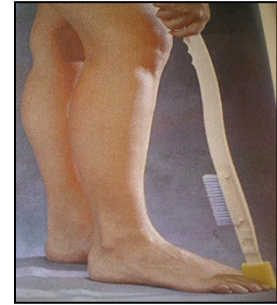
Asiento

Para la ducha



Silla de Ducha

Para los pies



Esponja con mango largo

Para el baño

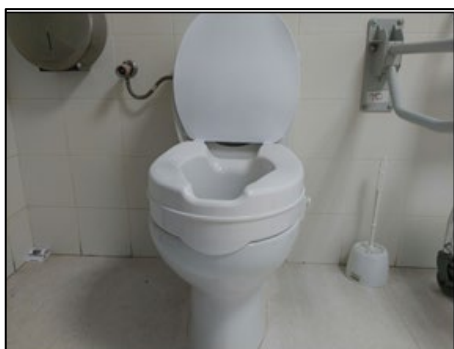


Accesorios insertados a presión en un mango largo para facilitar el aseo:

- Esponja grande.
- Manopla para secado de pies.
- Cepillo para limpieza entre dedos.
- Esponja pequeña.

Una vez que estamos dentro de la bañera, el aseo del pie se realizará con los objetos anteriormente descritos, todo esto evitará que flexionemos la pierna operada. Una vez fuera de la bañera utilizaremos la manopla para el secado de los pies, siempre evitando la flexión de cadera.

Para el inodoro



Elevador de WC



Barra de apoyo lateral

Para vestirse



Pinzas de lago



Cintilla con pinzas



Calzadores para medias y calcetines

Para calzarse



Calzador de mango largo

• **Indicaciones a seguir para ponerse/quitarse las medias/calzetines**

1. Para poder realizar esta operación utilizaremos accesorios de plástico flexible con forma de canalón, con hendiduras para mantener el elástico del calcetín o media y con cintas o mango rígido que permiten introducir el pie (foto 1)
2. Deslice la media o calcetín por el producto de apoyo, procurando que el talón quede en la parte de atrás del plástico y que la punta este firme hasta el final del plástico (foto 2 y 3)
3. Para quitarse las medias utilizaremos el gancho de la vara de vestir. Para sacar la media o calcetín empuja hacia fuera de los pies.

