



FORMATO ARTROPLASTÍA DE CADERA.



CONTROL DEL DOLOR

Es normal tener dolor en la cadera después de la cirugía. El dolor nocturno puede persistir por 8 a 12 semanas después de la cirugía.

- Use sus analgésicos según lo requiera para controlar el dolor. Mantener su dolor controlado lo ayudará a hacer sus ejercicios.
- Si experimenta dolor o hinchazón significativa comuníquese con su médico inmediatamente.
- Aumente las actividades gradualmente según lo indique su proveedor de atención médica. Use las muletas o la andadera por el tiempo que lo recomiende su médico. Necesita hacer ejercicio, pero no exagere.

CUIDADOS DE LA HERIDA

- Mantenga el apósito limpio y seco sobre su incisión hasta que se le quiten las grapas.
- Cambie el apósito si se moja o se ensucia.
- Converse con su médico sobre tomar un baño.

MG
GENERALIDADES AL MOVIMIENTO.

ACOSTARSE Y LEVANTARSE.

Para meterse a la cama, deberá primero subir la pierna no operada, mientras que la operada (pierna remarcada en las imágenes) deberá mantenerse extendida como se muestra en las imágenes de abajo para que de este modo pueda sentarse y empezar a subir sobre su cama (como empujándose) hacia arriba. Recuerde que no debe acostarse del lado donde se encuentra la prótesis por lo menos 6 semanas posteriores a la cirugía. será importante saber si existe la sensación de mareo, náusea o vómito al cambio de posición.



PARA SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA.

Para iniciar el proceso de bipedestación (ponerse de pie) será necesario que usted cumpla con cierto grado de fuerza muscular en la pierna opuesta a la cirugía, será importante saber si existe la sensación de mareo, náusea o vómito al cambio de posición.



FIGURA 1



Usted deberá estar sentado en una silla que le quede un poco más alta de lo habitual para no flexionar en exceso la cadera, use sillas firmes, respaldo recto y con apoya brazos, podrá usted usar la andadera para ayudarse a levantar.

FIGURA 2



Usted deberá sujetar de manera firme los apoya brazos con ambas manos al mismo tiempo que inicia el descenso a la silla, mientras usted realiza esto, la cadera operada (en la imagen remarcada) junto con la pierna se desplazará hacia el frente con la rodilla extendida, de este modo quedará de apoyo la pierna sin operar ya que esta misma deberá cargar el peso de la maniobra junto con los brazos.

FIGURA 3



Una vez alcanzado el asiento de la silla, deberá deslizar su cuerpo progresivamente hacia atrás usando de apoyo la pierna no operada de modo que la pierna operada quede ligeramente extendida y un poco mas elevada.

FIGURA 4



Recuerde: EVITE FLEXIONAR EN EXCESO LA PIERNA OPERADA

LEVANTARSE



Deberá iniciar a levantarse cuidando de hacerlo con la pierna operada extendida por delante de la silla, deberá apoyarse sobre los descansa brazos para impulsarse hasta estar completamente de pie con ambas piernas al mismo nivel, una vez de pie sujete firmemente su andadera para iniciar a deambular.



MODO INCORRECTO DE SENTARSE Y LEVANTARSE.



PARA DEAMBULAR CON ANDADERA O MULETAS.

PRECAUCIONES

1. Verificar que el suelo donde estará tenga piso anti-derrapante.
2. Cuidar de no dejar objetos que dificulten el desplazamiento como cables, zapatos, etc.
3. Cuidar que las mascotas se encuentren alejadas al momento de que usted deambule ya que puede producirse una caída.

Usted usará una andadera o muletas aproximadamente por 6 a 8 semanas según la prescripción médica, deberá ir progresando con las descargas de peso hasta sentirse seguro a la deambulación, una vez culminado el tiempo de uso de la andadera podrá progresar a usar un bastón o muletas de 4 a 6 semanas, recuerde que el bastón o muleta se usa del lado OPUESTO del que fue operado.



Coloque la andadera por delante de usted, luego desplace la pierna operada hacia delante hasta el centro de la andadera y por detrás de las muletas en caso de tenerlas, lenta y cuidadosamente desplace la pierna no operada hasta llegar al mismo nivel que la operada...Repita el ciclo las veces que sean necesarias.

PARA EL BAÑO.



Siéntese en la taza hasta que sienta que la parte posterior de las rodillas lo tocan. Arrímese hasta alcanzar los descansabrazos. Doble su rodilla y su cadera sobre el lado no operado a medida que se baja en el asiento. Mantenga su pierna operada recta



Haga el procedimiento al revés para levantarse, use los descansabrazos para impulsarse. Logre el equilibrio antes de tomar la andadera, doble su rodilla y su cadera sobre el lado no operado a medida que se baja en el asiento. Mantenga su pierna operada recta

USO DEL BAÑO.



Use toallas prehumedecidas y desechables. Es posible que desee usar un accesorio de ayuda para el baño para ayudarse a limpiar.

Mantenga las rodillas separadas y no doble la cadera afectada más de 90 grados.

No gire el tronco

PARA BAÑARSE.



Es recomendable que use una silla o un banco para baño en los primeros días posteriores a la cirugía.

1. Camine hasta el borde de la regadera y gire de manera que quede mirando hacia la silla para baño.
2. Muévase hacia atrás con una mano hasta el fondo de la silla mientras deja la otra mano sobre la andadera.
3. Siéntese en la silla manteniendo recta la pierna operada.
4. Levante sus piernas sobre el borde de la silla para baño y gire para quedar mirando la llave.

PARA VESTIRSE.



1. Siéntese a un lado de la cama o en una silla con descansabrazos.
2. Póngase la ropa interior primero. Use un bastón de vestir para vestirse, tome la cintura de la ropa interior con el gancho. Baje el bastón al piso y deslice su ropa interior primero sobre su pierna operada. Luego, haga lo mismo con la pierna no operada.



3. Hale la ropa interior sobre las rodillas. Párese con la andadera frente a usted y súbala.
4. Para desvestirse, quítese los calzones o la ropa interior primero de su pierna no operada, haciendo el paso N° 3 a la inversa.