



## CONSEJOS EN CASO DE PRÓTESIS DE CADERA

### OBJETIVOS:

Evitar la luxación de la prótesis.

### MATERIAL NECESARIO:

Ninguno en especial.

### RECOMENDACIONES:

Debe seguir estos consejos y así evitará posiciones de riesgo de luxación de la prótesis, especialmente cuando la cirugía se ha practicado por vía lateral.

## DESCRIPCIÓN DE LOS CONSEJOS

### Primeras 6 semanas después de la intervención:

- **NO SE SIENTE EN SILLAS BAJAS.** No trate de forzar su pierna, ni flexionar la cadera en un esfuerzo (por ejemplo ponerse un zapato o un calcetín). Use un calzador de mango largo.
- Duerma boca arriba y no duerma de lado.
- Use el andador o los bastones para caminar. El médico le dirá en la consulta cuándo puede ir retirándolos.
- Cuando esté sentado o acostado, **NO CRUCE LAS PIERNAS.**
- Túmbese boca arriba y boca abajo durante 20 minutos cada mañana y cada tarde.
- Póngase medias elásticas hasta, al menos, 3 semanas después de la operación si su pierna está hinchada o la siente pesada.
- Al agacharse, **NO FLEXIONE LA CADERA:** coloque la pierna recta, dirigida hacia atrás y hacia afuera.
- Evite trabajos de jardinería u otros en los que tenga que agacharse.
- No use bañera, **MEJOR USAR LA DUCHA.**



## Después de las primeras 6 semanas:

- Puede dormir de lado. Si le queda la pierna operada arriba, PONGA SIEMPRE UNA ALMOHADA ENTRE LAS RODILLAS.
- Siga usando el andador o los bastones para caminar. El médico le dirá en la consulta cuándo puede ir retirándolos.
- Tumbese boca arriba y boca abajo durante 20 minutos cada mañana y cada tarde.
- No trate de forzar la cadera.

## A largo plazo:

- Recuerde que, aunque se sienta bien, su cadera es artificial y tiene unos límites: el uso repetitivo o sobrevigoso (por ejemplo correr, saltar...) está desaconsejado. CON UN USO SENSATO, SU PRÓTESIS LE DURARÁ AÑOS.
- Ante un tratamiento dental es aconsejable un tratamiento antibiótico preventivo. Igualmente si sufre una infección de cualquier tipo, debe tomar un tratamiento antibiótico para prevenir la infección de la cadera.
- Y siempre: NO SE SIENTE EN SILLAS BAJAS y NO CRUCE LAS PIERNAS.

## AUTORES

- Ana Soler Ferrández. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Universitari i Politècnic La Fe (Valencia).

EDICIÓN: 2021

ISBN: 978-84-09-33553-4