

PRÓTESIS DE CADERA

Guía Para Paciente Operado

Dada la contingencia sanitaria actual a nivel nacional e internacional, es vital que usted **se quede en casa** para disminuir los riesgos de contagio. A continuación, se le indicarán **ejercicios** a medida que vayan pasando las semanas de manera que su proceso de rehabilitación no se interrumpa. Además, encontrará información importante sobre su **cirugía y cuidados** a tener en casa durante las primeras **3 semanas** posterior a su operación.

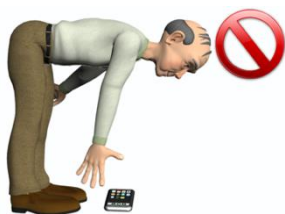
CUIDADOS EN EL HOGAR

Para evitar luxación de la prótesis, es decir, que se salga de su posición, siga las siguientes instrucciones:



1. No agacharse con los pies juntos.

2. No inclinarse hacia delante al estar



sentado.

3. No juntar o cruzar las piernas.
cadera.

4. No elevar la rodilla sobre la altura de la



4. No acostarse de costado sin almohada entre las piernas



5. Se sugiere: elevar asientos, utilizar calzador de zapatos y uso de alza baño.



SE SUGIERE



5.- Al subir y bajar escaleras siga la siguiente secuencia:

Subir: pierna sana – bastones – pierna operada

Bajar: bastones – pierna operada – pierna sana



6.- Para entrar al auto, siéntese y luego gírese.

PARA TENER EN CONSIDERACIÓN:

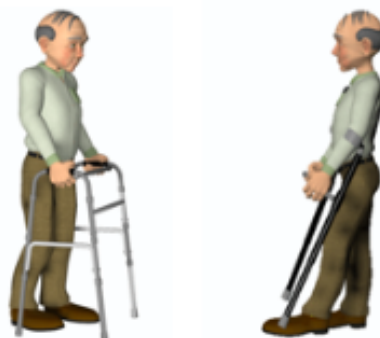
- ✓ En su casa, **no debe permanecer en cama**. Se debe sentar, levantar y caminar tal y como el kinesiólogo le enseñó a hacerlo. Hacer uso de andador o bastones como se le ha enseñado.
- ✓ Utilice un **calzado cómodo y cerrado**, que le sujete bien el pie.
- ✓ Retire alfombras, cables y objetos del piso. **Debe evitar tropiezos y caídas**.



Recurra al servicio de urgencias si:

- Hay hinchazón acompañado de enrojecimiento y dolor intenso en la pantorrilla de cualquier pierna.
- El dolor aumenta y hay enrojecimiento de la zona operatoria con aumento de temperatura.
- El parche de la herida se humedece más de lo normal y/o tiene cambios en olor y/o color.
- Nota que su pierna queda más corta y siente incapacidad para moverla luego de un movimiento excesivo o brusco de la pierna.

Recuerde utilizar su andador o bastones en todo momento, hasta que el kinesiólogo lo estime conveniente.



LOS RESULTADOS A LARGO PLAZO DE LA OPERACIÓN DEPENDEN EN SU MAYORÍA DE SU PROPIO ESFUERZO

IMPORTANTE: CARGAR A TOLERANCIA la extremidad operada a menos que su médico tratante o kinesiólogo le indique lo contrario. Después de **3 SEMANAS** desde su cirugía, escriba a **caderakineit@gmail.com**, detallando su **NOMBRE COMPLETO y RUT**, para recibir nuevas indicaciones de ejercicios según su progreso.

UNIDAD DE KINESITERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL DEL INSTITUTO TRAUMATOLÓGICO