



ENDOPRÓTESIS TUMORAL DE CADERA BIPOLAR

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.

✓ **¿Qué cuidados personales debo tener?**

NO cruce las piernas ni los tobillos cuando esté sentado, de pie o acostado. NO se incline demasiado hacia adelante desde la cintura, no suba la pierna más allá de la cintura. Esta posición se denomina flexión de cadera. Evite la flexión de cadera mayor a 90 grados (un ángulo recto). Evite sillas bajas.

✓ **¿Tengo que quedarme en cama? NO**

NO debe quedarse acostado, debe levantarse y caminar. Es normal que sienta cansancio y molestias, recuerde que está en un proceso de recuperación. No realizar deportes.

✓ **¿Puedo apoyar el pie en el suelo? SI**

SI, Puede apoyar el pie en el suelo, pero recuerde que para caminar debe hacerlo con ayuda técnica (bastones o burrito). La carga durante el apoyo será indicada por su kinesiólogo o médico. Dicha carga, en general es a tolerancia y progresiva en el tiempo. Esta indicación podría ser modificada solo por su kinesiólogo o médico tratante del instituto traumatológico.

✓ **¿Debo preocuparme por el dolor? NO**

Recuerde que se acaba de someter a una cirugía compleja, lo cual involucra tener dolor por el tumor, la operación y la contracción de sus músculos. Esto irá disminuyendo con el tiempo y dependerá de cada persona (miedos, preocupaciones, problemas, estrés, tensión, tiempo de espera de la cirugía). En caso de dolor excesivo e invalidante comunicarse con médico tratante.

✓ **¿Si presenta un excesivo aumento de tamaño o crecimiento de masa no detectada anteriormente?**

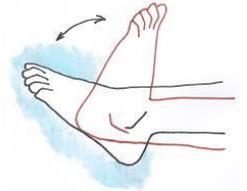
Acudir con médico tratante a la brevedad.

¿QUÉ EJERCICIOS DEBO HACER INICIALMENTE?

Los siguientes ejercicios tienen que ser realizados diariamente (**3 veces al día**) e inmediatamente después de su cirugía. Estos ejercicios le permitirán que a largo plazo disminuya el dolor y mejore su estado de salud. Sus objetivos son: activar la musculatura, favorecer el movimiento y aumentar la estabilidad de la articulación de cadera.

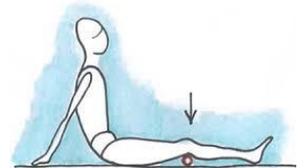
1. Mover tobillos (3 serie de 15 repeticiones)

Acostado boca arriba o sentado al borde de cama. Lleve la punta del pie hacia arriba y después hacia abajo. Repita el proceso.



2. Activar rodilla (3 series de 15 repeticiones)

Sentado, estire su rodilla afectada y comprima con fuerza mínima a moderada en dirección de la cama. Mantenga esta fuerza por 5 segundos. Durante la ejecución del ejercicio, trate de orientar la punta del pie hacia arriba. Relaje y repita el proceso.



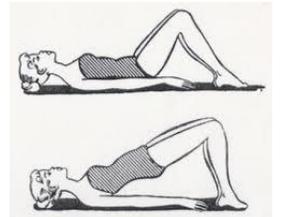
3. Doblar y estirar (3 series de 20 repeticiones)

Acostado boca arriba. Inicie el ejercicio con su rodilla estirada. Después doble su rodilla, siempre y cuando esta no se desplace hacia adentro o hacia afuera. A medida que controle este movimiento, puede doblar más su rodilla y llegar más arriba. Nunca sobrepasar los 90° de flexión de cadera. Luego relaje y repita el proceso.



4. Levantar pelvis (3 series 10 repeticiones)

Acostado boca arriba, pies apoyados y alineados entre sí. Levante la pelvis hasta donde tolere, mantenga dicha posición por 5 segundos. Después baje su pelvis de forma lenta y controlada. Relaje y repita el proceso.



5. Juntar rodillas (3 series 10 repeticiones)

Acostado boca arriba, pies apoyados y alineados. Coloque un balón o toalla entre las rodillas y comprima de forma progresiva por 5 segundos. Después suelte de forma lenta y controlada. Relaje y repita el proceso.



Después de **3 SEMANAS** desde su cirugía, escriba a tumoreskineit@gmail.com, detallando su **NOMBRE COMPLETO y RUT**, para recibir nuevas indicaciones de ejercicios según su progreso.