

**Escanea el código QR correspondiente para ver en youtube los videos de la sesión educativa:**



**EJERCICIOS  
PRÓTESIS CADERA**



**SESIÓN EDUCATIVA  
PRÓTESIS CADERA**

**Coordinadora:**

García Monasterio, Emilia Irene

**Autores:**

García Monasterio, Emilia Irene

Cendán Celeiro, Elena

Arias Rodríguez, María

Amor Ozores, Divina

**Ilustradores:**

Iglesias Real, Beatriz

Alvarez Cabarcos, Susana

**UNIDAD DE TRAUMATOLOGÍA  
Y REHABILITACIÓN  
DEL HOSPITAL LUCUS AUGUSTI**

# **GUÍA PARA PACIENTES**

## **INTERVENIDOS DE PRÓTESIS DE CADERA**



**UNIDAD DE TRAUMATOLOGÍA  
Y REHABILITACIÓN  
DEL HOSPITAL LUCUS AUGUSTI**



SERVIZO  
GALEGO  
de SAÚDE

**Hospital Universitario  
Lucus Augusti  
Lugo**



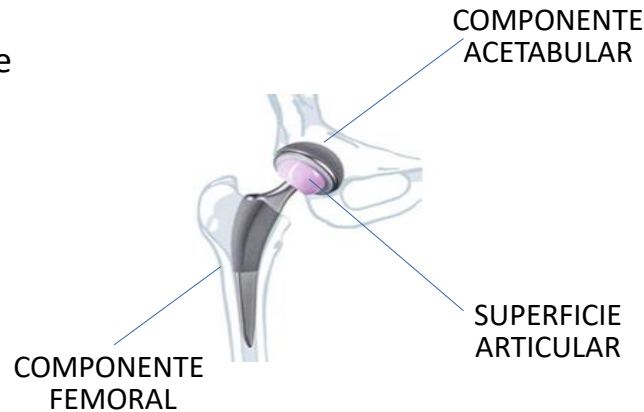
SERVIZO  
GALEGO  
de SAÚDE

**Hospital Universitario  
Lucus Augusti  
Lugo**

## 1. ¿QUÉ ES UNA PRÓTESIS DE CADERA?

Su cadera ha sufrido un desgaste natural que le producía dolor y disminución de la movilidad, por lo que es necesario colocar una cadera artificial (prótesis)

La **prótesis de cadera** consta de un componente femoral integrado en el fémur proximal y un componente acetabular fijado a la pelvis, entre ambos se instalan superficies articulares de diferentes materiales: cerámicos, aleaciones metálicas y plásticos (polietileno)



## 2. ¿EN QUÉ CONSISTE LA OPERACIÓN?

La intervención durará aproximadamente 2-3 horas, empleando en la mayoría de las ocasiones anestesia epidural (que le dormirá desde la cintura hasta los pies); combinada con otras técnicas anestésicas como sedación confortable (“sueño ligero) y/o bloqueos nerviosos para el dolor postoperatorio (“Infiltraciones”)

Se le practicará un corte o incisión en la parte lateral, anterior o posterior de la cadera; para la colocación de la prótesis.

## ¿COMO ENTRAR Y SALIR DEL COCHE?

### PARA ENTRAR

- Eleve el asiento si es posible.
- Recline el respaldo y atrase el asiento para tener el mayor espacio posible.
- Colóquese de espaldas a la entrada de la puerta y siéntese con la pierna estirada.
- Gire hacia el frente, metiendo las piernas estiradas.

### PARA SALIR

- Saque primero la pierna operada estirada y luego el resto del cuerpo.

## 4. ESTANCIA HOSPITALARIA

### Día previo a intervención quirúrgica

Medicación preoperatoria según indique su anestesista.  
Ayuno: de 6 a 8 h antes de su intervención.  
Ducha con jabón antiséptico.



### Alta hospitalaria

Podrá volver a su casa a partir del cuarto día tras intervención según su evolución.  
Usted será autónomo para la mayoría de las necesidades básicas: levantarse-sentarse, caminar con muletas, higiene personal, vestirse.  
Recibirá los informes de alta de su traumatólogo y de enfermería con las pautas necesarias para su domicilio.

### Día de Intervención quirúrgica

Ducha con jabón antiséptico y enjuague bucal con clorhexidina.  
Traslado a quirófano.  
Traslado a la unidad de reanimación-despertar (2-3 horas)  
Traslado a la unidad de hospitalización donde recibirá los cuidados de enfermería necesarios para su recuperación.  
El fisioterapeuta lo visitará para indicarle los ejercicios a realizar para el inicio de su rehabilitación.



### Días posteriores a la intervención

Continuará recibiendo los cuidados de enfermería que precise y seguirá con el programa de ejercicios según las indicaciones de su fisioterapeuta.



## LEVANTARSE

- Estire la pierna operada.
- Apoye las manos en el reposabrazos del asiento.
- Impúlsese hacia arriba con las manos y la pierna sana.
- Apoye las manos en el reposabrazos.
- Estire la pierna operada mientras inclina el cuerpo hacia delante.
- Mantenga la espalda recta.

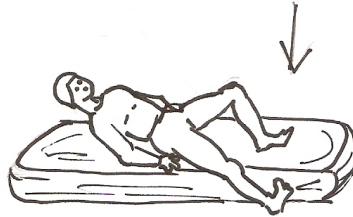


## ¿COMO LEVANTARSE Y ACOSTARSE EN LA CAMA?

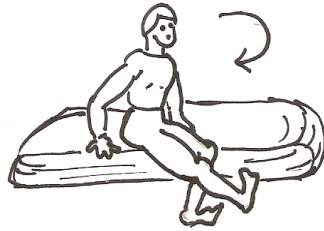
Las primeras veces mientras el personal de enfermería crea necesario recibirá ayuda para levantarse y acostarse en la cama.

## LEVANTARSE

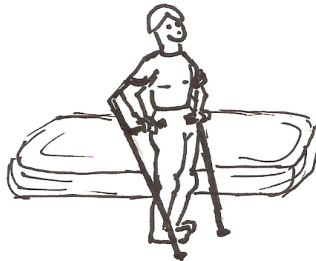
- Saque la pierna operada estirada.



- Gire el cuerpo para sacar la pierna no operada.

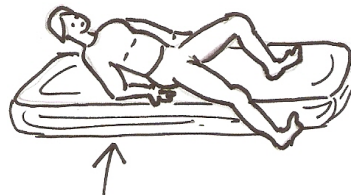


- Apoye en el suelo la pierna no operada y luego la operada.



## ACOSTARSE

- Toque con la parte posterior de las piernas el borde de la cama, siéntese subiendo la pierna no operada y luego la operada manteniéndola recta.



## 3. PREPARACIÓN PARA EL INGRESO

El servicio de programación quirúrgica le notificará por teléfono el día y la hora del ingreso. Ingresará en el hospital el día previo o el mismo día de la intervención quirúrgica.

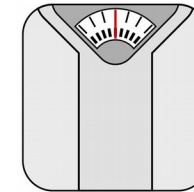
### Recomendaciones generales previas a la cirugía:

#### Alimentación

Dieta rica en fibras.  
Aumento consumo de frutas y verduras



#### Evite el sobrepeso



#### Abandono del hábito tabáquico



Notifique al servicio de programación quirúrgica, cualquier cambio en su estado de salud



Visita al dentista  
Si tiene problemas en encías y/o dientes



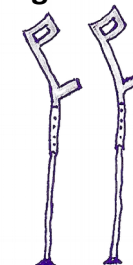
Traiga su listado de medicación habitual



Realice los ejercicios indicados



Traiga muletas



Traiga zapato cerrado y ropa cómoda



## PRECAUCIONES

- **NUNCA** gire sobre la pierna operada.
- **No cruce las piernas**, las rodillas permanecerán separadas mirando al frente.
- **Separe las piernas cuando esté sentado**, para calzarse o recoger objetos del suelo.
- Use una **almohada entre las piernas para dormir**. **Si duerme de lado**; hágalo **sobre la pierna operada** con una almohada entre las piernas.

## 6. PRÁCTICA DE EJERCICIOS

Durante su ingreso el/la fisioterapeuta le visitará lo antes posible.

Le recordará:

- Los ejercicios a realizar.
- Posturas y movimientos a evitar.
- Manejo de muletas.

### EJERCICIO 1

Posición: **sentado o acostado con la pierna estirada.**

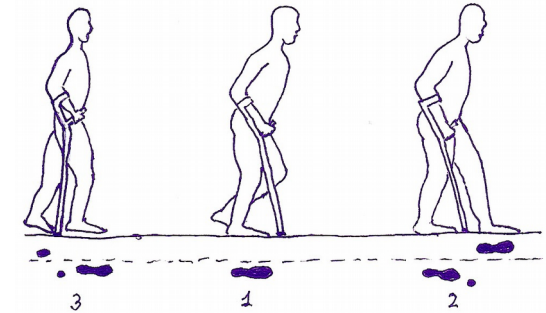
1. Movilice el tobillo arriba/abajo como si pisara el pedal de una máquina de coser.
2. Descanso.



## MARCHA CON UNA MULETA

Lleve la muleta en el lado contrario a la pierna operada.

1. Avance la muleta a la distancia de un paso aproximadamente.
2. Adelante la pierna operada.
3. Avance con la pierna no operada apoyándose en la muleta.
4. Vuelta al punto uno.



## ¿COMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS?

### SUBIR / BAJAR ESCALERAS CON DOS MULETAS

**Subir:**

1. Pierna no operada.
2. Pierna operada.
3. Muletas.

**Bajar :**

1. Muletas.
2. Pierna operada.
3. Pierna no operada.

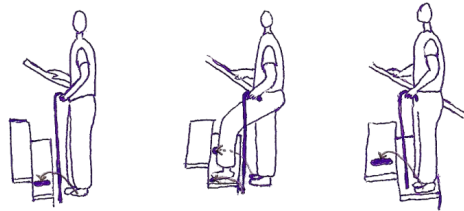




## SUBIR/BAJAR ESCALERAS CON UNA MULETA Y PASAMANOS

### Subir:

1. Agarramos pasamanos y subimos pierna no operada.
2. Subimos pierna operada.
3. Pierna no operada.



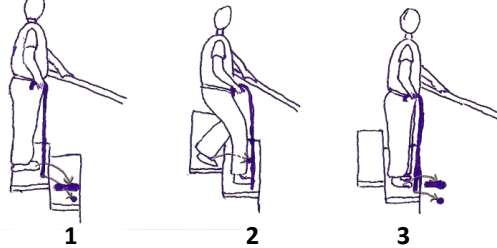
1

2

3

### Bajar:

1. Pierna operada.
2. Muleta.
3. Pierna no operada.



1

2

3

## ¿COMO PUEDO SENTARME Y LEVANTARME DE UNA SILLA?

### SENTARSE

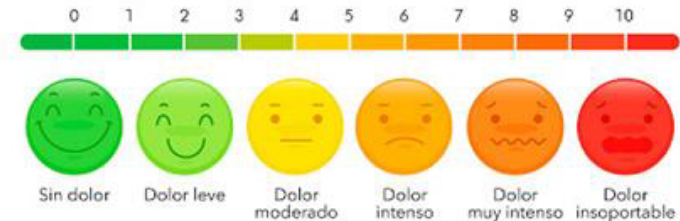
- Colóquese de espaldas a la silla hasta tocarla con la parte de atrás de las piernas.
- Apoye las manos en el reposa-brazos.
- Estire la pierna operada mientras inclina el cuerpo hacia delante.
- Mantenga la espalda recta.



## CONTROL Y EVALUACIÓN DEL DOLOR

La enfermera evaluará su dolor siguiendo escalas de valoración numérica (EVA); le preguntará acerca de la intensidad del dolor. Es importante que avise siempre que tenga dolor. El dolor será tratado con medidas farmacológicas y no farmacológicas.

### ESCALA DE MEDICIÓN DEL DOLOR



## 5. RECOMENDACIONES

### EN EL HOGAR

- Retirar las alfombras para evitar caídas.
- Buena iluminación domiciliaria.
- En zona de baño/WC: elevador para el WC, agarradero o asidero.
- En ducha o bañera: colocar una superficie antideslizante y una silla de baño.
- Use asientos firmes, elevados y estables.

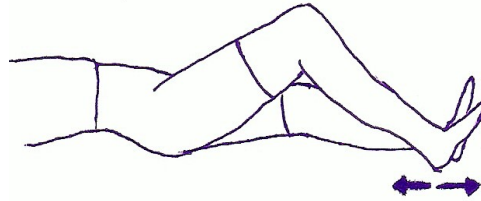
### USO DE MULETAS Y CALZADO

- Utilice las muletas el tiempo recomendado.
- Use calzado cerrado y antideslizante.

## EJERCICIO 4

Posición: **tumbado boca arriba.**

1. Deslice el pie de la pierna operada sobre la cama intentando llegar con el talón al culo.
2. Cuando note que le molesta aguante ahí contando hasta cinco.
3. Volvemos a la posición inicial.



## EJERCICIO 5

Posición: **de pie apoyado en el respaldo de una silla estable o sofá.**

1. Separe la pierna de lado.
2. Mantenga contando hasta cinco.
3. Vuelva a la posición inicial.



## EJERCICIO 6

Posición: **de pie apoyado en el respaldo de una silla estable o sofá.**

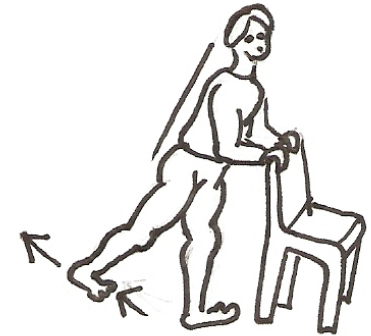
1. Flexione la pierna hacia delante sin sobrepasar la altura de la cadera.
2. Mantenga contando hasta cinco.
3. Regrese a posición de inicio.



## EJERCICIO 7

Posición: **de pie apoyado en el respaldo de una silla estable o sofá.**

1. Extienda la pierna estirada sin arquear la espalda.
2. Mantenga contando hasta cinco.
3. Regrese a posición de inicio.



## EJERCICIO 8

Posición: **acostado en la cama con piernas flexionadas.**

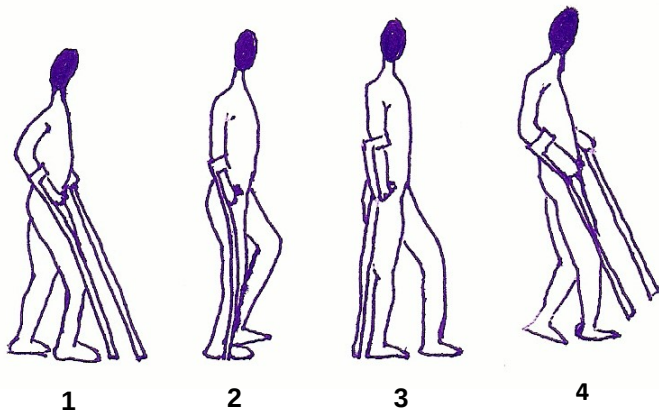
1. Despegar el culo de la cama.
2. Mantener la posición contando hasta cinco.
3. Volver a la posición inicial.



**¿COMO PUEDO CAMINAR?**

## MARCHA CON DOS MULETAS

1. Adelante las dos muletas a una distancia de un paso aproximadamente.
2. Adelante la pierna operada.
3. Apóyese en las muletas y avance con la otra pierna.
4. Vuelta al punto uno.

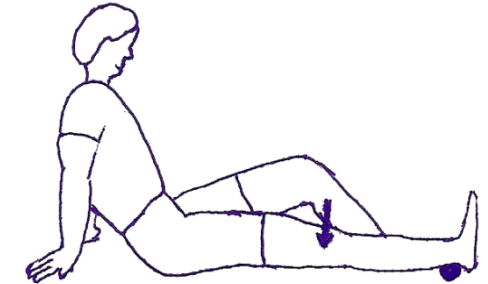


## EJERCICIO 2: Para fortalecer el cuádriceps

Posición: **sentado.**

Coloque debajo un cojín o rodillo.

1. Estire la pierna apretando el cojín contra la cama.
2. Mantenga la posición contando hasta cinco.
3. Descanse.



## EJERCICIO 3

Posición: **tumbado boca arriba o de pie.**

1. Contraiga glúteos.
2. Mantenga contando hasta cinco.
3. Relaje.

