

PLAN CASERO REEMPLAZO TOTAL DE CADERA



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Derecho de autor ® 2023

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra por cualquier medio sea impreso, magnético y digital, sin la autorización escrita de los titulares del copyright o derecho de autor, bajo las sanciones establecidas en las leyes nacionales y tratados suscritos por Colombia.

Hospital Universitario San Ignacio

Julio César Castellanos Ramírez, MD.

Director General HUSI

Reinaldo Grueso Angulo, MD.

Director Científico HUSI

Autores

Sonia Constanza Hernandez Melo

Fisioterapeuta

Unidad de Rehabilitación.

Sandra Cecilia Moreno Santiago

Fisioterapeuta

Unidad de Rehabilitación.

Diseño y edición:

Oficina de Comunicaciones HUSI

Bogotá, Colombia. 2023.

Reemplazo Total de Cadera

El reemplazo articular, es la sustitución de las estructuras que se han deteriorado en la articulación, incluyendo el cartílago y partes óseas, por implantes de diferentes materiales que cumplan la misma función de la cadera.

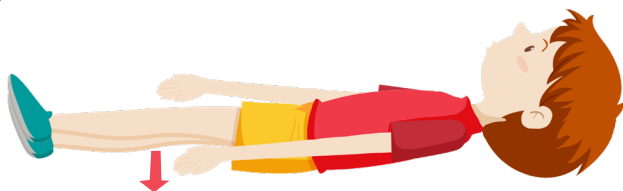
A continuación, encontrará una serie de ejercicios que deberá **realizar de 2 a 3 veces en el día** para mejorar la fuerza y el movimiento después de la cirugía, facilitando así el retorno a sus actividades con la mayor independencia posible.

Ejercicios a realizar

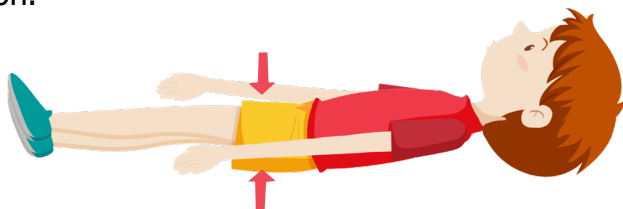
Ejercicio 1. Acostado boca arriba, mueva el pie hacia arriba y hacia abajo.



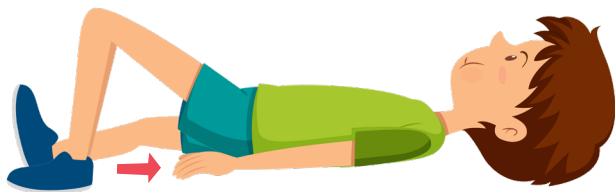
Ejercicio 2. Acostado boca arriba realice presión hacia la cama con la parte posterior de la rodilla (**mantenga de 5 a 10 segundos**).



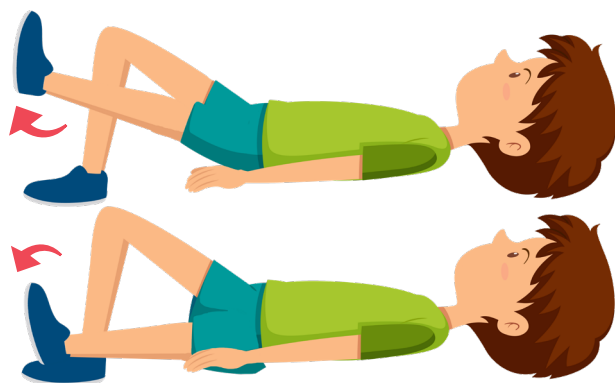
Ejercicio 3. Acostado boca arriba aprete los glúteos intentando mantenerlos juntos, sostenga durante 5 segundos, no aguante la respiración.



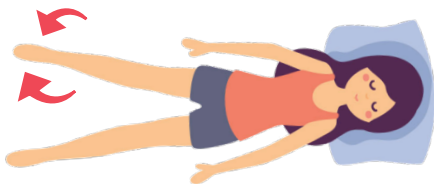
Ejercicio 4. Acostado boca arriba, doble la rodilla llevando el talón hacia los glúteos y regrese a su posición inicial.



Ejercicio 5. Acostado boca arriba, eleve la pierna con la rodilla estirada, mantenga de 5 a 10 segundos y baje lentamente.



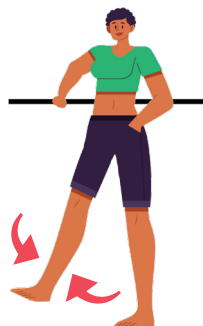
Ejercicio 6. Acostado boca arriba con las piernas estiradas, lleve la pierna hacia afuera y regrese a su posición inicial.



Ejercicio 7. Sentado sobre una superficie firme, estire la rodilla hasta que extienda completamente y bájela lentamente.



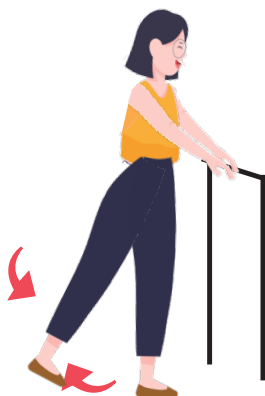
Ejercicio 8. De pie con el soporte de una baranda o del caminador, eleve la pierna hacia adelante.



Ejercicio 9. De pie con las rodillas extendidas, levante la pierna hacia el lado, mantenga por 5 segundos y bájela lentamente.



Ejercicio 10. De pie con la espalda recta, mueva su pierna extendida hacia atrás, mantenga 5 segundos y vuelva a su posición inicial.



Técnica para caminar

1. Lleve hacia adelante el caminador.
2. Avance la pierna operada.
3. Finalmente, la pierna no operada.

La altura adecuada del caminador es que la empuñadura quede a la altura indicada por la fisioterapeuta, los brazos no deben quedar ni muy estirados ni muy flexionados.



Ajustar a la altura de la cadera

Evite quedar muy cerca del caminador cuando de el paso, ya que puede perder el equilibrio.

Técnica para subir y bajar escaleras

Para subir:

Primero suba su pierna no operada y luego la operada, por último el bastón o muleta. Use pasamanos si es posible.

No lo realice con caminador:

Es importante que no suba las escaleras con el caminador, pues puede sufrir un accidente.

Para bajar:

Debe colocar el bastón o muleta primero, bajar la pierna operada y finalmente la pierna no operada.



Medidas de autocuidado

- Utilice una silla alta, firme y con apoyabrazos. Al sentarse mantenga su rodilla más abajo de la articulación de la cadera, use cojín si lo necesita.



- Evite cruzar las piernas en posición sentado o acostado.



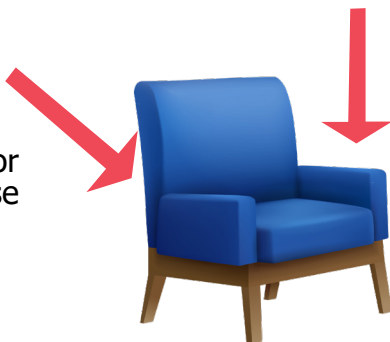
- No se doble para recoger objetos.



- Necesitará ayuda de otra persona o un calzador largo para ponerse medias y zapatos.



- No se apoye del caminador cuando se levante de la silla, use los descansabrazos.



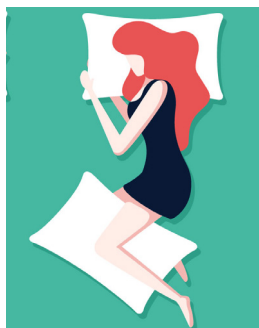
- De pie las puntas de sus pies no deben girar hacia dentro ni hacia afuera, deben estar alineadas.



- En su casa evite tapetes, cables y objetos en el piso y superficies irregulares, puesto que pueden ser un riesgo de caída.



- Mantenga almohadas entre las piernas cuando se acueste de lado, se recomienda que se acueste del lado no operado.



- Subir al carro: utilice el puesto del copiloto, mueva el asiento completamente hacia atrás, recline el respaldo, siéntese colocando los glúteos en la silla y manteniendo la pierna recta, posteriormente gire y suba las dos piernas al carro. Para salir del automóvil haga las mismas instrucciones al revés.



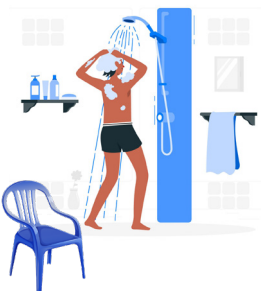
Vestido y calzado



Evite prendas ajustadas sobre la herida, utilice calzado cerrado, con suela antideslizante y cómodo.

Cuidados en el baño

Puede utilizar una silla plástica dentro de la ducha mientras recupera la estabilidad o equilibrio totalmente, considerar el uso de barras de agarre en ducha o sanitario.



Recomendaciones de medicamentos



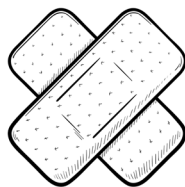
Seguir las indicaciones médicas.

Tomar los medicamentos según dosis, frecuencia y duración de tratamiento indicados por el médico.

Continúe el uso del incentivo respiratorio según lo indicado por el terapeuta respiratorio en el hospital.

Cuidados de la herida

Mantenga el apósito limpio y seco hasta su control médico.



Cuidado en la alimentación

Se recomienda la ingesta de agua, frutas, vegetales, granos y proteínas en las porciones indicadas de acuerdo a su estado de salud.



Signos de alarma

- Fiebre (mayor a 38°).
- Aumento del dolor, inflamación, o enrojecimiento de la herida.
- Sangrado o secreción en la herida.
- Tos, dolor en el pecho.



En caso de presentar alguno de estos síntomas acuda al Servicio de Urgencias del Hospital.

Haga un registro de sus ejercicios diarios en la tabla que está a continuación. Marque con una **X** los ejercicios realizados diariamente:

Tabla ejercicios de rehabilitación postoperatoria reemplazo rodilla					
Día	1	2	3	4	5
Ejercicio					
1. Pie arriba y abajo acostado					
2. Presionar cojín rodilla					
3. Doblar rodilla acostado					
4. Elevar pierna acostado					
5. Estirar rodilla sentado					
6. Doblar rodilla sentado					
7. De pie pierna adelante					
8. Doblar rodilla boca abajo					

REMISIONES

Hospital Universitario San Ignacio
Carrera 7 No. 40-62
Bogotá, Colombia.

Solicitud de citas médicas
(601) 3904874

Unidad de Rehabilitación
Servicio de Fisioterapia

Teléfono de contacto
(601) 5946161 Ext. 2330

[**www.husi.org.co**](http://www.husi.org.co)



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL