

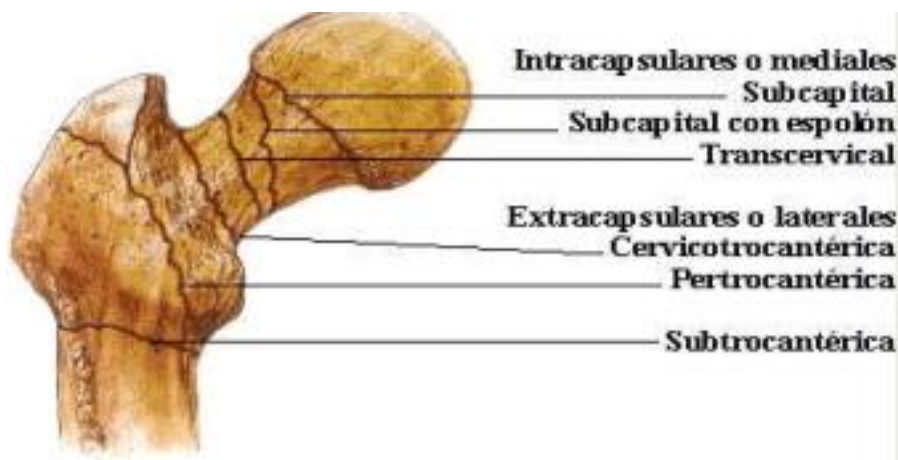
## RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA

### PACIENTES INTERVENIDOS DE FRACTURA DE CADERA

Una fractura de cadera es una ruptura en el fémur de la articulación de la cadera.

Las fracturas de cadera se clasifican según su localización y son:

- De cabeza femoral.
- De cuello femoral (fractura subcapital o cervicotrocantérica )
- Intertrocantéreas
- Subtrocantéreas.



### IMPORTANTE

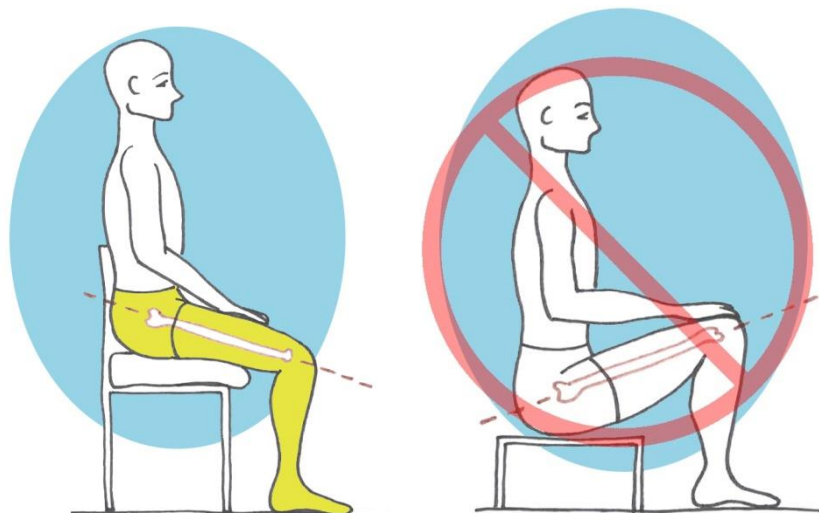
Tras la intervención deberá ser su doctor quien le indique la posibilidad de poder caminar y apoyar.

Si no existe contraindicación a continuación le dejamos una serie de recomendaciones a seguir.

## CONSEJOS GENERALES

- ✓ Seguir siempre las indicaciones de su medico
- ✓ Dieta rica en fibra, evitando así el estreñimiento.
- ✓ Control del peso corporal, evitando la sobrecarga en miembros inferiores.
- ✓ Utilizar media elástica por el día y retirar por la noche. Siempre que su traumatólogo así lo recomiende.
- ✓ NO USAR zapatillas abiertas.
- ✓ NO permanecer sentado/a mas de 30 minutos:
  - Caminar a ratos y descansar.
  - Andar recorridos cortos.
  - Ponerse de pie .Al estar de pie mantener la pierna operada bien alineada con el cuerpo.

## SE ACONSEJA NO



**SENTARSE EN SITIOS BAJOS, PROCURE HACERLO A NIVEL DE SU CADERA O POR ENCIMA.**



**NO AGACHARSE MAS DE 90 °  
PIE HACIA ADETRON**



**NO CRUZAR LAS PIERNAS**



**NO ROTAR LA RODILLA NI**

## **COMO SENTARSE Y LEVANTARSE**

Recuerde sentarse en un sillón, silla o sofá con apoyabrazos y que no esté BAJO si lo estuviera póngase un cojín.

Apoye los brazos en la silla

Doble la pierna buena y mantenga estirada la pierna operada.



**Fíjese en las imágenes**

## COMO CAMINAR

### Con andador

1º Adelante el andador y colóquelo a una distancia corta de más o menos un paso.

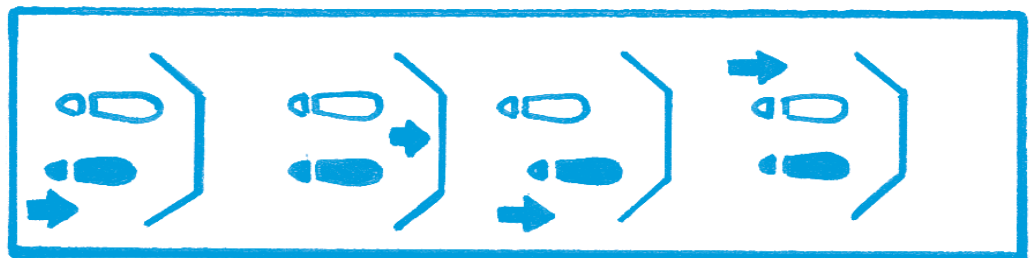
2º **La pierna operada primero**

3º Adelante la pierna sana, apoyándose en el andador y procurando no echar mucho peso sobre la pierna operada.

ANDADOR

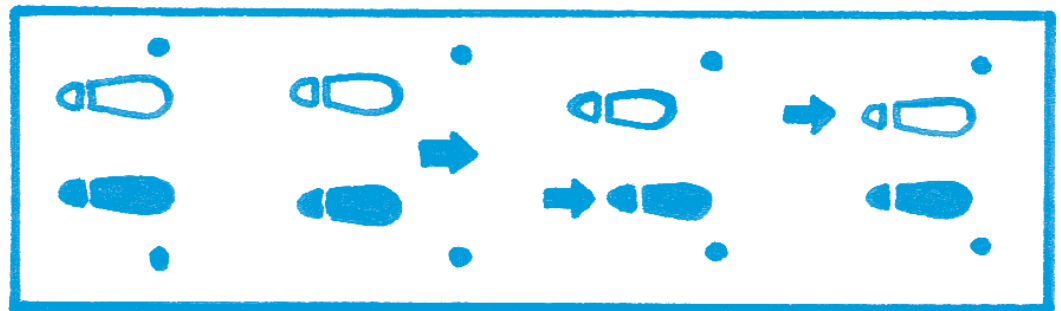
PIERNA OPERADA

PIERNA SANA



### Con bastones:

Adelante los dos bastones, luego la pierna operada y después la pierna sana.



## ¿COMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS?

**SUBIR:** Colocar el/los bastón/es en el escalón superior, subir la pierna sana y a continuación la operada.

**BAJAR:** Colocar el/los bastones en el escalón inferior, bajar la pierna operada y a continuación la pierna sana.

## **No OLVIDE:**

- ✓ Quitar del suelo todo aquello que pueda suponer un **OBSTÁCULO** para usted (alfombras, juguetes, cables...).
- ✓ **UTILIZAR CALZADO ADECUADO:** cerrado y con suela antideslizante (goma).
- ✓ **CONTROLAR SU PESO:** la obesidad influye negativamente sobre su rehabilitación y sobre su prótesis.
- ✓ No olvide revisar esta guía si tiene alguna duda en las actividades básicas de la vida diaria(AVBD)

## **ACUDA A SU HOSPITAL O MEDICO CUANDO APAREZCA:**

- ✓ Temperatura igual o superior a 38º.
- ✓ Dolor que no remite con tratamiento médico.
- ✓ Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro, sangre o pus.