

Información para el Paciente

PRÓTESIS DE CADERA

¿QUÉ ES?

La prótesis de cadera es una técnica de cirugía mayor que consiste en la sustitución de la cadera degenerada por una articulación artificial. Para la intervención se utiliza la anestesia general o la raquianestesia (de espalda para abajo).

Al ser dado de alta hospitalaria tras la intervención quirúrgica de PROTESIS TOTAL DE CADERA, es aconsejable que siga los siguientes consejos para evitar posibles complicaciones y conseguir el mejor resultado posible con la intervención realizada.

- En los días siguientes a la intervención, irá progresivamente caminando distancias cada vez mayores y aprenderá a subir y bajar escaleras correctamente.
- No deberá sentarse en sillas bajas o sofás blandos, al menos durante los tres primeros meses, y mantenga las rodillas ligeramente separadas.
- Al sentarse en el inodoro es conveniente igualmente separar las rodillas. Si fuese muy bajo su inodoro puede comprar un suplemento especial de venta en ortopedias.
- Procure retirar las alfombras de las habitaciones para evitar tropezar y poder caerse al suelo.
- Use zapatillas o zapatos cerrados.
- Precaución con el suelo recién fregado y/o mojado, es más resbaladizo.
- Generalmente puede conducir su automóvil a partir de mes y medio o dos meses después de la operación, hágalo con un pequeño cojín sobre el asiento.
- Al agacharse a coger algún objeto del suelo hágalo con rotación hacia afuera del pie, nunca girando el pie hacia adentro, También puede agacharse dejando la pierna operada hacia detrás, flexionando sobre la pierna no operada.
- Al intentar ponerse los calcetines o zapatos hágalo con rotación hacia afuera del pie, nunca girando el pie hacia adentro.
- Utilizará medias de compresión, pudiendo retirarlas por la noche.
- Podrá ducharse una vez retiradas las grapas.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud

EXISTEN CUATRO MOVIMIENTOS que debe evitar, al menos, durante los 3 meses siguientes a su operación.

Este tiempo puede ser aumentado o disminuido según indicaciones de su traumatólogo.

1. No cruzar las piernas.
2. No realizar ni mantener posturas con la cadera flexionada más de 90º.
3. No caminar con el pie girado hacia fuera ni hacia dentro, cuidar que siempre está dirigido
4. No dormir ni tumbarse sobre la pierna no operada:
 - Dormir hacia arriba.
 - En el caso de tener que dormir de lado se apoyara sobre la pierna operada.
 - Para mayor comodidad pongan una almohada entre los muslos.

PAUTAS GENERALES

1. **CÓMO ACOSTARSE Y CÓMO LEVANTARSE.** Para meterse en la cama, el paciente introducirá primero la pierna no intervenida. Debe sentarse en la cama y ascender por ella lo suficiente como para permitir un apoyo completo de la pierna operada antes de girarse hacia la cama. Deber permanecer boca arriba, y no acostarse de lado durante las primeras 6 semanas de la intervención.

Los pacientes intervenidos en la extremidad inferior derecha entrarán y saldrán por el lado derecho de la cama. Los pacientes intervenidos de la extremidad inferior izquierda saldrán o entrarán por el lado izquierdo de la cama.

2. **CÓMO SENTARSE Y LEVANTARSE DE LAS SILLAS.** Para sentarse debe hacerlo como indican las figuras en el orden: (1)-(2)-(3)-(4). En la posición (4) piernas separadas. El paciente debe caminar hacia la silla, y girarse muy despacio. Cuando sienta que la parte posterior de las piernas toca con el cojín o la silla, debe extender hacia delante la pierna operada y colocar sus manos en los reposabrazos; dejando caer el peso del cuerpo sobre los brazos y la pierna no operada, sentarse lentamente sobre la silla.

Para levantarse lo hará en el orden contrario (4)-(3)-(2)-(1). Con la pierna intervenida estirada, y debe llevar el peso del cuerpo sobre la pierna no operada y levantarse con la ayuda de los brazos. Una vez recuperado el equilibrio, utilizar entonces sus bastones de apoyo.

3. **CÓMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS.** Para subir escaleras: Para bajar escaleras 1. Debe poner los bastones en el escalón al bajar. 2. Bajar la pierna operada. 3. Por último, la pierna no operada.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**

4. CÓMO SALIR Y ENTRAR EN EL COCHE

Colocación del coche: El paciente deberá asegurarse de que el coche está aparcado lejos de la acera, de forma que se encuentre al mismo nivel que él antes de subirse, y colocar el asiento discretamente reclinado y lo más atrás posible.

Entrar y salir del coche: Deberá utilizar el mismo método que para meterse y salir de la cama: sentarse despacio en el borde del asiento, desplazarse en el asiento hacia atrás, hacia el lado del conductor manteniendo la pierna operada estirada. Girarse lentamente hacia delante y con cuidado, deslizando la pierna operada en el reposapiés del coche. Una bolsa de plástico sobre el asiento a veces es de gran ayuda en esta maniobra. El paciente deberá invertir el procedimiento para salir del coche.

DEAMBULACIÓN

En la mayoría de los casos, podrá comenzar a caminar con andador o muletas a partir del 2º-4º día de la intervención. Según el tipo de prótesis podrá realizar más o menos carga en la pierna operada. Es importante que use zapato cerrado de tacón bajo, y con suela antideslizante para evitar caídas.

SI UTILIZA ANDADOR:

- Adelante en primer lugar el andador.
- Eche la pierna operada sin cargar mucho peso en ella.
- Por último, eche la pierna sana.

SI UTILIZA MULETAS:

- Adelante primero el bastón del lado operado y la pierna sana.
- En segundo lugar, eche el otro bastón y la pierna operada.
- No deje atrás los bastones, pues puede caerse.

OBSERVE

- Si inflamación o sangrado o mal olor en la zona.
- Si dolor importante que no cede con analgesia.
- Si temperatura mayor de 38º C.

PÓNGASE EN CONTACTO CON SU ENFERMERA / MÉDICO DE REFERENCIA O ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**