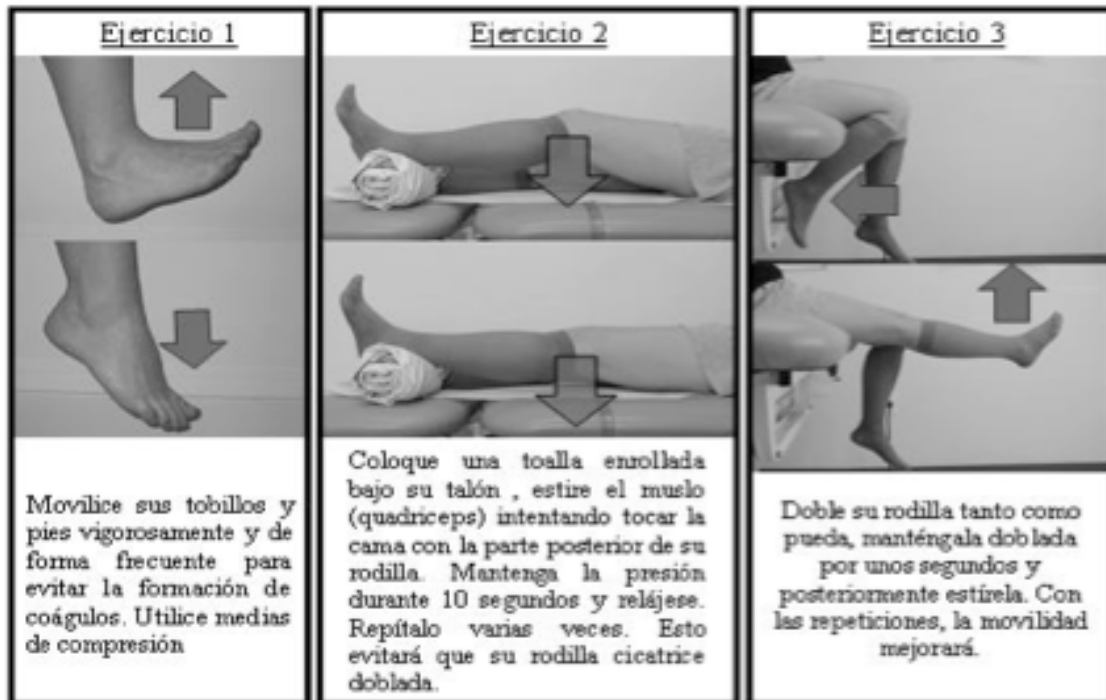


## SANATORIO BILBAÍNO

### INSTRUCCIONES POSTOPERATORIO INMEDIATO TRAS UNA PRÓTESIS TOTAL DE CADERA

1. Este documento constituye una guía general para las primeras semanas tras la cirugía que le ayudará en el proceso de recuperación de su cadera. Siga además las instrucciones específicas que su médico le haya dado en la clínica relacionadas con la utilización de bastón, muletas o andador, así como la cantidad de peso que puede cargar en su pierna operada.
2. No doble su rodilla o su cadera más de 90 grados (ángulo recto) y no cruce sus rodillas.
3. Necesitará ayuda para la colocación/retirada de calcetines y los zapatos, así como para cortarse las uñas de los pies; la flexión de cadera necesaria para alcanzar su pie podría provocar la luxación de su cadera durante este periodo postoperatorio.
4. Utilice una silla elevada con reposabrazos. La altura de la misma debe de ser de unos 61 cm. si usted mide 1.83 m, 56 cm. si mide 1.66 m o 51 cm. si mide 1.52 m. Ayúdese con sus manos para sentarse y levantarse de la silla. Utilice un realce para el inodoro. Sentarse en una silla baja puede provocar la luxación de su cadera durante el periodo de cicatrización.
5. Si su cama es baja, debe elevarla a la altura indicada previamente, para ello, coloque otro colchón o bloques de madera bajo los pies de la cama.
6. Duerma por la noche con una almohada entre sus muslos y rodillas. Puede girarse en la cama (acostarse de lado) tanto como le permita la almohada que se encuentra entre sus piernas. Si no le duele, puede recostarse sobre el lado operado.
7. Siga las instrucciones que le hemos dado en el hospital relacionadas con la utilización de bastón, muletas o andador, así como la cantidad de peso que puede cargar en su pierna. Realice los ejercicios como se le ha enseñado y según tolerancia. Si le duele la cadera, pare y vuelva a realizarlos cuando el dolor haya cedido. Realice el ejercicio de flexión y extensión de sus tobillos y pies tantas veces como le sea posible, debido a que este ejercicio previene la formación de coágulos en sus venas.



#### Ejercicio 4

Realice estos ejercicios 2-3 veces al día. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



8. No puede conducir un automóvil las primeras 8 semanas tras la cirugía.

9. Acudirá a revisión a las 4-6 semanas de la intervención quirúrgica previa petición de cita.

En ese momento, dependiendo de su evolución, se harán nuevas recomendaciones que en general consisten en el aumento de sus actividades.

Jesús Moreta Suárez  
 Fellow of the European Board of Orthopaedic Surgery  
 Cirugía Ortopédica y Traumatología  
 Sanatorio Bilbaíno (Bilbao, Vizcaya)