



¿Qué se debe hacer después de una operación de prótesis de cadera?

Volver a caminar

Quizás comience a ponerse de pie y caminar a las pocas horas de la operación. Probablemente todavía tendrá puestos una sonda IV y un catéter, por lo que quizás le cueste un poco usar el andador o las muletas. Pero no se preocupe: contará con la ayuda de un fisioterapeuta. Si usted puede apoyar la pierna operada, le enseñarán cuánto peso puede poner en su nueva articulación.

Después del reemplazo de cadera: De vuelta a la vida activa

Al decidir hacerse una prótesis de cadera, usted ha dado el primer paso hacia la recuperación de un estilo de vida activo. Lo más probable es que al principio necesite un andador para caminar; más adelante quizás pase a usar muletas o un bastón. Le enseñarán a usar su andador o muletas sin peligro. A medida que se recupera en su casa, encontrará que poco a poco va volviendo a su rutina diaria. Siga haciendo sus ejercicios y propóngase la meta de caminar aún más lejos. Podrá ver cómo sus esfuerzos han valido la pena a medida que logra realizar más y más actividades físicas.



Haga el esfuerzo por caminar más lejos

Aumente lentamente el tiempo que pasa caminando por su casa. Buscarse su propio vaso de agua, salir a recoger el correo y hacer labores domésticas son maneras de ejercitarse caminando. A medida que se recupere, podrá avanzar a actividades más exigentes como subir y bajar escaleras.



Elabore de un plan de caminatas

Una buena manera de ejercitarse caminando es incorporar los paseos a su rutina diaria. Una vez que se le haga más fácil ir de un lado a otro, siga un programa de caminatas. Los integrantes de su equipo de atención médica pueden ayudarlo a crear un programa de caminatas seguro para usted.

Practique el movimiento regular

Para moverse fácilmente, usted debe caminar con fluidez. Obsérvese mientras camina hacia un espejo, o pida a alguien que lo mire al caminar. Asegúrese de caminar apoyando primero el talón, con la pierna extendida, y por último los dedos del pie, moviendo los dos pies al mismo ritmo y apoyando igual peso en ambos



Para volverse más activo

La clave para volverse más activo radica en que usted cumpla con su programa de recuperación. Hable con su cirujano sobre las actividades que desee reanudar. Él le dirá cuándo y cómo puede reiniciar sin peligro ciertas actividades como la natación, trabajar en el jardín y manejar vehículos.