



## Ejercicios para recuperarte después de una operación de cadera

### Ejercicios para después de una operación de cadera: Deslizamientos de talón, abducción, aducción

Los siguientes ejercicios pueden hacerse en la cama. Algunos de ellos ayudan a mejorar la circulación, otros aumentan la fortaleza. Su fisioterapeuta podría darle instrucciones especiales. Si no se las ha dado, repita cada ejercicio 10 veces y hágalo varias veces al día.

#### Deslizamiento del talón



- Mantenga el talón de la pierna operada en contacto con la cama, luego deslícelo hacia sus glúteos hasta donde pueda hacerlo con comodidad.
- Sostenga por 5 segundos y deslice el talón hasta volver a extender la pierna.

#### Abducción y aducción



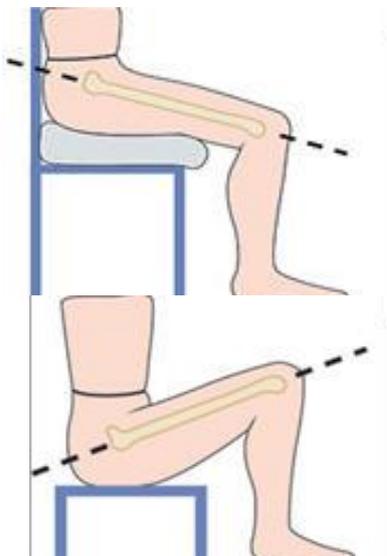
- Comience con los pies ligeramente separados. Mientras mantiene la rodilla y el pie apuntados hacia el techo, deslice lentamente la pierna operada hacia un lado.
- Deslice la pierna nuevamente a su posición original sin cruzar la línea media de su cuerpo.

### Precauciones para el cuidado de la cadera

Su nueva cadera tiene una amplitud limitada de movimientos seguros. Una cadera artificial no puede flexionarse y girar tanto como una cadera natural; por esto, ahora usted tendrá que moverse de manera diferente a como lo hacía antes de operarse. Esto evitará que su nueva cadera se salga de su posición (se disloque). Su equipo de atención médica le enseñará a no sobrepasar los límites de movimientos seguros de su nueva cadera.

### Cómo sentarse sin peligro

Para protegerse su nueva cadera, usted debe sentarse con las rodillas más bajas que las caderas o a la misma altura, hasta que su cirujano le indique lo contrario. Para esto, siéntese en sillas que sean altas o coloque un cojín firme sobre el asiento de la silla.



Una cadera natural le permite sentarse con las rodillas a mayor altura que las caderas.

Al principio hemos de limitar la amplitud de movimientos con la prótesis. Siéntese siempre con las rodillas más bajas que las caderas o a la misma altura.

### Tome precauciones

Usted debe proteger su nueva cadera tomando ciertas precauciones (evitando algunas posiciones y movimientos). Esto le permitirá a su cadera sanar y prevenir una luxación. El cirujano le indicará los plazos en que puede ir apoyando más y más peso sobre la pierna operada. Usted aprenderá a tomar ciertas precauciones al estar acostado, sentado o de pie.



#### Precaución para la flexión

No se incline por la cintura, ni tampoco se siente con las caderas más abajo de las rodillas.



#### Precaución para la aducción

No cruce la pierna operada encima de su otra pierna. Mantenga las rodillas o los muslos separados.



Doctor  
**Manuel Villanueva Martinez**  
Especialista en  
prótesis de cadera y rodilla



### Precaución para rotación interna

Evite las maniobras de torsión o pivote con la pierna operada apoyada. No coja objetos por el lateral de la pierna operada.