



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



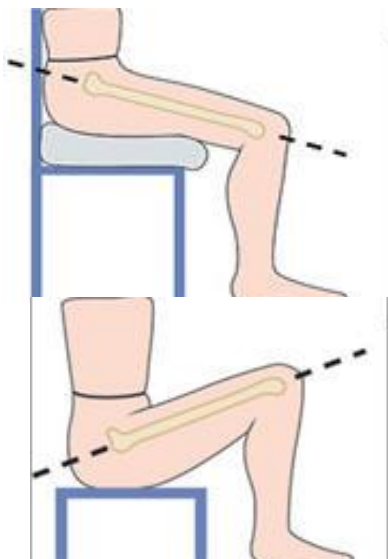
- Comience con los pies ligeramente separados. Mientras mantiene la rodilla y el pie apuntados hacia el techo, deslice lentamente la pierna operada hacia un lado.
- Deslice la pierna nuevamente a su posición original sin cruzar la línea media de su cuerpo.

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.