

Artoplastia Total de Cadera: Cosas Que Debe Evitar Cuando Vuelva a Su Casa

Durante su estancia en el hospital, se la han dado instrucciones de como debe andar, sentarse, acostarse, pararse y vestirse después de su operación. Queremos que siga haciéndolo igual cuando regrese a su casa. Cuando volvamos a verlo, podemos aconsejar algunos cambios en el programa, según los resultados del examen.

1. No ponga más peso del indicado por el terapeuta sobre el lado operado. Intente no aumentarlo hasta su próxima visita.
2. No intente forzar su cadera a una flexión de más de 90 grados (ángulo recto). Si va más allá puede dislocarse.
3. No cruce las piernas.
4. No se siente en banquillos bajos, sillas bajas, o excusados bajos. Téngalos lo suficientemente altos de modo que no doble la cadera más de 90°. Si lo necesita, podemos procurarle un asiento de plástico para alzar el excusado.
5. No se siente en sillas sin brazos a no ser que para levantarse tome las precauciones que le enseñaron en fisioterapia.
6. No le dé la vuelta a la cadera (hacia dentro o hacia fuera) sino que debe mantenerla en una posición neutral (recta) cuando está sentado, acostado y cuando anda.
7. No se acueste sobre el lado operado ni tampoco sobre el lado no operado durante las primeras ocho semanas después de la operación a no ser que tenga permiso de su doctor. Si tiene permiso mantenga siempre una almohada entre las rodillas cuando esté acostado de lado.
8. No intente ponerse los zapatos o calcetines en la forma usual hasta ocho semanas después de la operación.
9. No tome baños o entre en una bañera. Puede ducharse.
10. Cuando se siente en un coche, primero siéntese en el extremo del asiento y luego suba las piernas.
11. No olvide que Ud. tiene una cadera nueva pero no es una cadera completamente normal. Al final de su primera visita se le darán más instrucciones en cuanto a su cuidado.