

RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS

FRACTURA DE CADERA

PROTESIS DE CADERA

Servicio de Rehabilitación

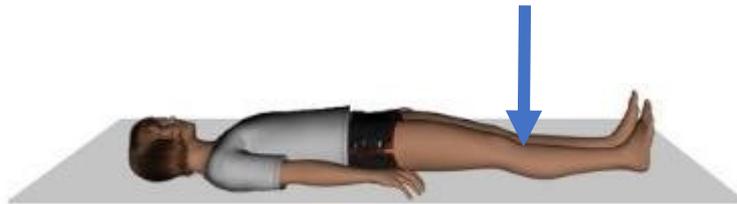
Hospital Obispo Polanco

TUMBADO/A BOCA ARRIBA

1. Apretar el culete, 10 segundos. 10 veces.



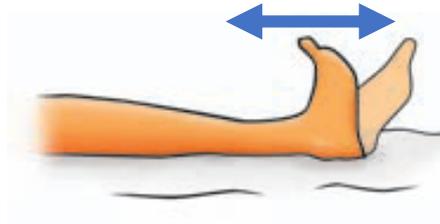
2. Con la pierna recta, apretar la rodilla contra el colchón, 10 segundos. 10 veces.



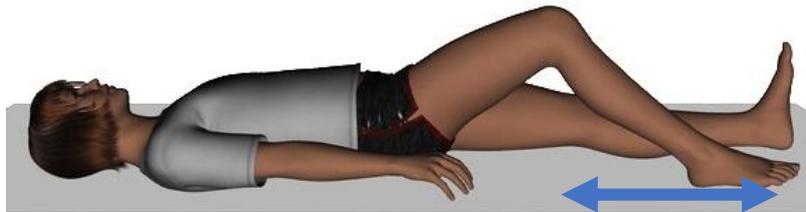
3. Levantar la pierna recta (un palmo), 10 segundos.



4. Mover el tobillo arriba y abajo, despacio. 10 veces.

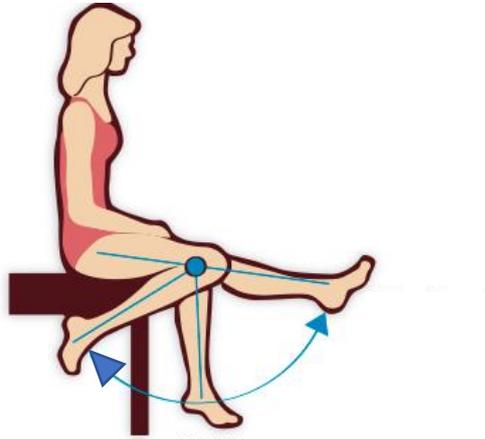


5. Doblar y estirar la rodilla, arrastrando el talón por el colchón. 10 veces.

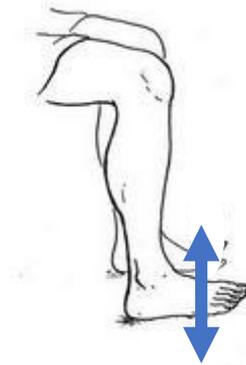


SENTADO/A EN UNA SILLA

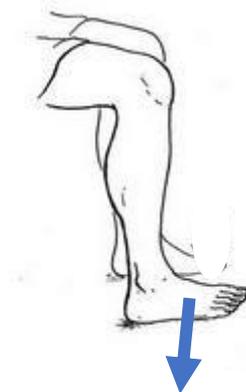
1. Doblar y estirar la rodilla. 10 veces.



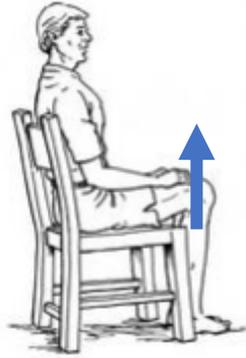
2. Mover el tobillo arriba y abajo.



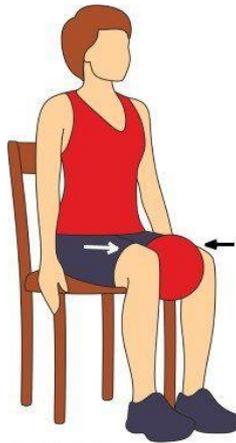
3. Pisar fuerte el suelo. 10 veces.



4. Levantar la rodilla hacia el techo despegando el pie del suelo. 10 veces.



5. Poner un cojín entre las rodillas y apretarlo 10 segundos. Repetir 10 veces.



6. Haciendo fuerza con los brazos, levantar el culo de la silla. 10 veces



ACOSTARSE / LEVANTARSE DE LA CAMA

1º



Acérquese al borde de la cama, hacia el lado de la pierna operada.

Si tiene dificultad, puede ayudarse metiendo la pierna buena por debajo de la mala.

2º



Gire el tronco y baje lentamente la pierna mala.

3º



Termine de incorporarse, quedando sentado al borde de la cama.

HIGIENE PERSONAL

IR AL RETRETE:



Se recomienda usar un alzador y un asidero para ayudarse.

EN LA BAÑERA/DUCHA:



Es mejor usar la ducha. Utilice una banqueta y una alfombra antideslizante.

DEBE HACER

- Utilice calzado cómodo, cerrado por el talón. El pie debe de ir sujeto.
- Haga paseos cortos con andador o muletas, varias veces al día. Descanse cuando lo necesite.
- Haga los ejercicios recomendados 2 – 3 veces al día.
- Preferiblemente utilice asientos altos.
- Si tiene dolor, póngase hielo envuelto en una toalla sobre la zona. 10 minutos.
- Para dormir, acuéstese boca arriba.

NO DEBE HACER

- No cruzar las piernas.
- No utilice asientos bajos.
- No haga grandes caminatas.
- No duerma de lado.

En caso de duda, puede consultar con el Servicio de Rehabilitación
llamando al teléfono del Hospital Obispo Polanco: 978 65 40 00