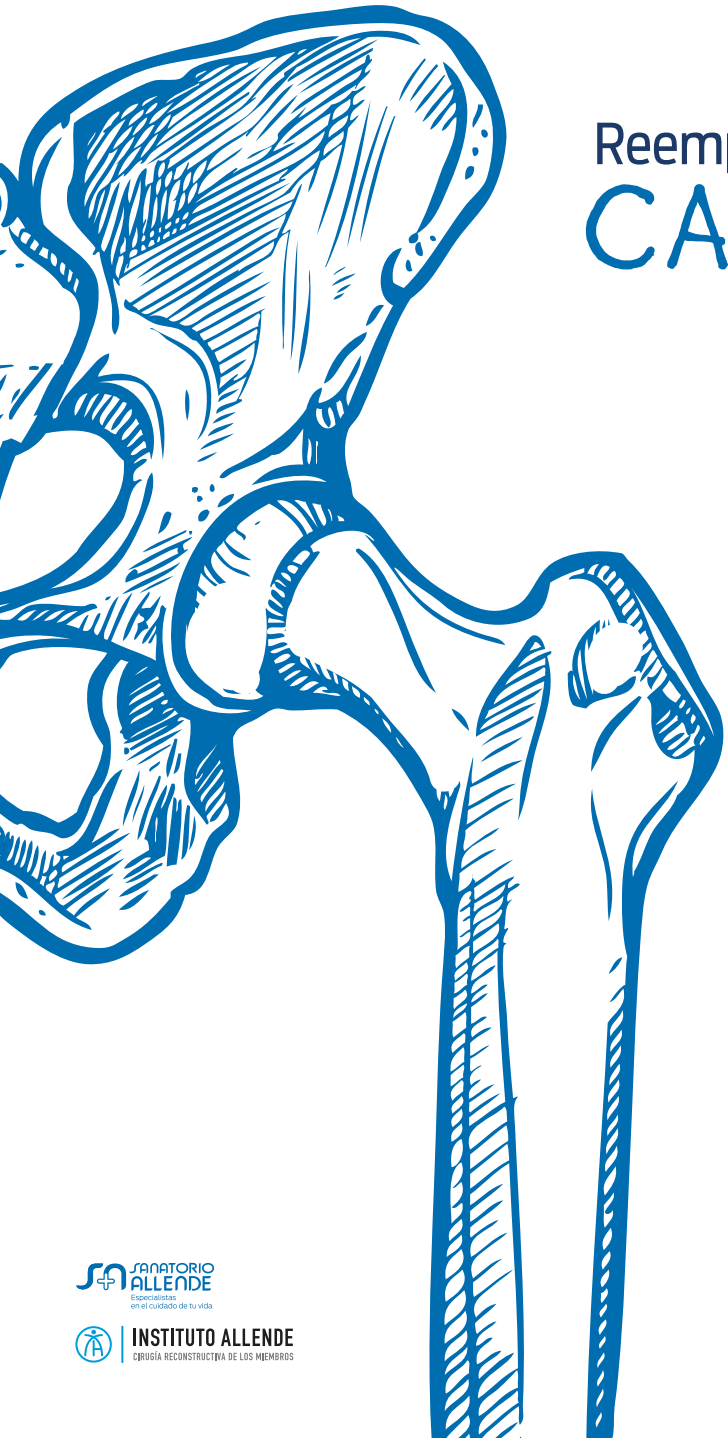


Reemplazo total de CADERA

· Mi guía ·

SANATORIO ALLENDE
Especialistas en el cuidado de tu vida

INSTITUTO ALLENDE
CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA DE LOS MIEMBROS

ÍNDICE

Introducción 3

Información general acerca de tu cadera y de su reemplazo total 4

¿Qué esperar antes y después de la cirugía? 11

Actividades cotidianas después de tu reemplazo total de cadera 23

Ejercicios antes y después de la cirugía 31

Observaciones finales 39

Departamento de Reemplazo Articular de Cadera y Rodilla
Dr. Bartolomé L. Allende | Dr. José Gómez | Dr. Ignacio Pioli |
Dr. Santiago Iglesias | Dr. Martín Mangupli

INTRODUCCIÓN

Diferentes investigaciones demuestran que participar consiente y activamente en aquellos aspectos relacionados al cuidado de tu salud, previo a la cirugía, permite tener una recuperación más rápida y confortable luego del reemplazo de una articulación.

Esta guía te brindará a vos y a tu familia toda la información necesaria sobre el reemplazo total de cadera.

Te sugerimos leerla atentamente y anotar cualquier duda o inquietud que te surja para conversarla con tu cirujano, en la visita clínica prequirúrgica.

Si tu cirujano te brindó información diferente a la descrita en esta guía, por favor seguí las recomendaciones individualizadas que has recibido.

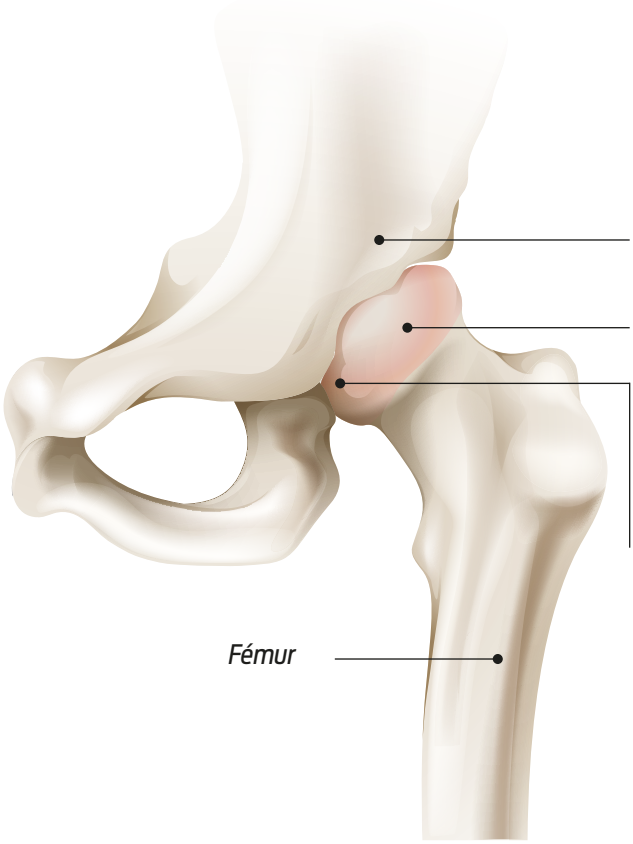
CAPÍTULO 1

INFORMACIÓN GENERAL ACERCA DE TU CADERA Y DE SU REEMPLAZO TOTAL

Cirugía reemplazo total de cadera

Estructura de la cadera

La articulación de la cadera está formada por:



Función de la articulación de cadera

Esta articulación le permite a tu pierna moverse:

- hacia adentro y afuera.
- hacia adelante y atrás.
- de lado a lado.

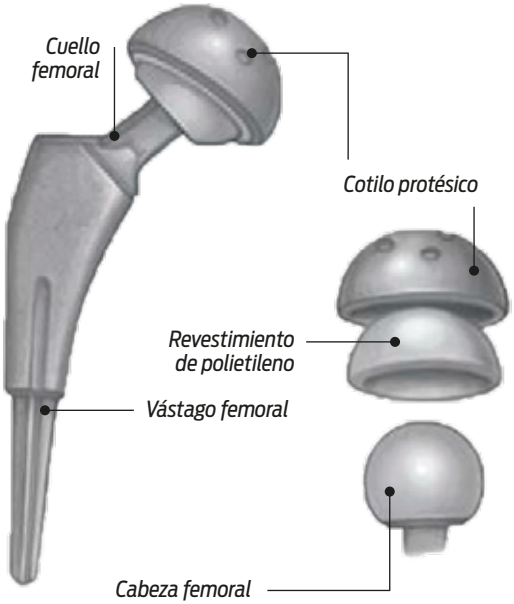
Dolor de cadera

La **artrosis** es la causa más común de dolor articular de la cadera. Esta se vuelve dolorosa cuando el **cartílago está dañado** o destruido, cuando **hay irregularidades de la superficie ósea** y cuando existe **debilidad muscular** que posibilita la rigidez de la articulación.

Estos cambios en la articulación de la cadera frecuentemente resultan en dolor, especialmente cuando se camina, en la ingle y rodilla y en la pérdida de la movilidad de la cadera.

¿Qué es el reemplazo total de cadera (Artroplastía)?

Es el **reemplazo de ambos lados de la articulación** de la cadera con una prótesis compuesta por un cotilo metálico, un revestimiento de plástico, una cabeza femoral metálica o de cerámica y un vástago femoral (tallo).



Ubicación de los componentes en la cadera

Beneficios y riesgos de la cirugía

Con tu decisión de realizar un reemplazo total de cadera deberás estar listo para conversar con tu cirujano sobre **los beneficios y los riesgos** potenciales de este procedimiento quirúrgico.

Los reemplazos totales de cadera han demostrado ser extremadamente durables y tienen una **tasa de éxito del 95%** a los 10/20 años de seguimiento, según estudios realizados.

Es importante que comprendas esta información y evacues todas las dudas que tengas.

BENEFICIOS

- Elimina o reduce el dolor.
- Mejora el movimiento de la cadera y la función articular.
- Mejora la calidad de vida.

RIESGOS

- Complicaciones anestésicas.
- Trombosis venosa profunda y embolismo pulmonar (coágulos de sangre en tus piernas o pulmones).
- Infección.
- Recuperación lenta.
- Complicaciones técnicas como daños en la piel, músculos, huesos, nervios o vasos sanguíneos.
- Luxaciones posquirúrgicas de cadera.
- Desgaste y desajuste tardío de los implantes que requieran una revisión.
- Dolor en el muslo.
- Cojera.
- Muerte.

Tu cirujano revisará estos puntos en detalle con vos antes de la cirugía y responderá cualquier duda que tengas al respecto.

¿Qué sucede en la cirugía?

La cirugía durará aproximadamente **2hs.** En la misma el cirujano:

1 » **Removerá** el hueso dañado de tu cadera.

2 » **Colocará** una nueva articulación de acuerdo a tu tamaño individual.

3 » **A veces, utilizará** cemento quirúrgico para fijar tu nueva cadera al hueso.

¿Cuánto tiempo estaré internado?

Nuestro objetivo es que puedas **irte a tu casa al día siguiente o a los 2 días** de tu reemplazo total de cadera primario. Y a los **3 o 4 días luego de tu recambio de reemplazo total de cadera.**

Recambio de reemplazo total de cadera

¿Qué es un recambio de reemplazo total de cadera?

En pacientes **mayores de 60 años,** en promedio, se espera que el reemplazo total de cadera dure hasta el final de su vida. A veces,

los implantes fallan por una variedad de razones como desgaste de sus componentes, aflojamiento, luxación o infecciones profundas. Por tanto, un recambio de reemplazo total de cadera **incluye el retiro de los implantes colocados en la primer cirugía y su sustitución** por una nueva prótesis.

¿Cuáles son los resultados esperados?

Es un procedimiento más complejo y largo que un reemplazo total de cadera primario, sin embargo ofrece **resultados óptimos en términos de alivio del dolor y recuperación de la función articular.**

Las posibilidades de excelentes resultados son levemente inferiores que un reemplazo total de cadera primario; oscilan entre **80 y 90% de éxito.**

¿Cuáles son los riesgos de un recambio de reemplazo total de cadera?

Al igual que cualquier procedimiento quirúrgico, esta cirugía presenta un número potencial de riesgos.

RIESGOS

- Complicaciones anestésicas.
- Descompensación de condiciones médicas propias del paciente.
- Trombosis venosa profunda y embolismo pulmonar (coágulos de sangre en tus piernas o pulmones).
- Recuperación lenta.
- Complicaciones técnicas como daños en la piel, músculos, huesos, nervios o vasos sanguíneos.
- Luxaciones posquirúrgicas de cadera.

Tu cirujano revisará estos puntos en detalle con vos antes de la cirugía y responderá cualquier duda que tengas al respecto.

- Discrepancia en la longitud de las piernas.
- Desgaste y desajuste tardío de los implantes que requieran un nuevo recamvio.
- Dolor en el muslo.
- Cojera.
- Muerte.

¿Qué sucede en la cirugía de revisión?

Usualmente **dura entre 3 y 4 horas.** En la misma el cirujano:

1 » **Expondrá y retirará** el/los implante/s dañado/s.

2 » **Colocará** todos o parte de los componentes de un nuevo reemplazo total de cadera.

¿Qué sucede luego de la cirugía de revisión o recambio?

La información de esta guía **se aplicará exclusivamente a vos, en la mayoría de los casos.** Sin embargo, luego de una cirugía de recambio total de cadera la **descarga de peso y los ejercicios permitidos quizá pueden ser más restrictivos** que luego de tu primera cirugía de cadera.

Tu cirujano, médicos residentes y fisioterapeutas te explicarán estas restricciones luego de la cirugía y con mayor detalle.

CAPÍTULO 2
¿QUÉ ESPERAR ANTES Y DESPUÉS DE LA CIRUGÍA?

En el Sanatorio...

La consulta con tu cirujano

Una vez que tomaste la decisión de realizar el procedimiento quirúrgico para el reemplazo total de cadera, vos o algún familiar, deberán **solicitar un turno con un cirujano para llevar adelante los trámites administrativos** de autorización de la cirugía.

Tu cirujano repasará con vos todas las dudas y consultas que tengas acerca del procedimiento. Además **te solicitará los estudios prequirúrgicos** necesarios que debes realizarte antes de someterte a la cirugía.

Ellos son:

- **nueva radiografía de cadera.**
- **electrocardiograma y valoración** cardiológica.
- **exámenes de sangre.** (citológico completo, plaquetas, coagulación, función renal, ionograma plasmático, glucemia, y cualquier otro examen que su condición médica amerite).
- **grupo sanguíneo y factor Rh.**

¡Tus turnos!
Nueva Córdoba
Independencia 757 · Piso 1

Cerro de las Rosas
Av. Simón Laplace 5749 · Piso 2

0810 555 2553 · (0351) 4269240
secballende@sanatorioallende.com
secretaria@institutoallende.com
www.sanatorioallende.com · Mi Portal

La consulta clínica prequirúrgica

Una vez que tu cirujano se comunique con vos para informarte que la cirugía fue autorizada y hayan coordinado el día para llevarla a cabo, **te solicitarán que realices los estudios prequirúrgicos y asistas a una consulta clínica** entre los 5 y 7 días antes de la fecha programada de la intervención.

En esta consulta el médico analizará y evaluará los resultados de los estudios, evacuará cualquier duda que todavía tengas y te brindará las últimas indicaciones pertinentes.

¿Qué sucede si no me siento bien los días previos a la cirugía?

Si desarrollás fiebre o cualquier otro síntoma, deberás **comunicarte de manera urgente con tu cirujano** o su equipo para que te informen cómo proceder.

El día previo

- Se comunicarán desde el Sanatorio para confirmarte la cirugía y el horario de internación.
- Remové el esmalte de tus uñas, tanto de manos como de pies.
- Duchate e higienizate la pierna a operar con jabón de clorhexidina, según la indicación del profesional.
- No ingieras alimentos o bebidas en las 8h. previas a la cirugía. Ni siquiera chicles o caramelos.
- No fumes durante la noche previa.
- Seguí cualquier indicación especial brindada por tu cirujano.
- No te afeites las piernas antes de las 48h. de tu cirugía.

El día de la cirugía

- Prepará un pequeño bolso con objetos de higiene personal y ropa cómoda para el momento del alta. No te olvides de esta guía.
- Continuá sin beber ni comer nada antes de la cirugía, según lo que te informaron.
- Podés tomar tu medicación de la mañana con un sorbo escaso de agua.
- Tus anteojos, dentadura, audífonos, joyas o cualquier otro objeto de valor serán retirados al momento de la cirugía. Recordá traer un contenedor para ellos.
- Si usás lentes de contacto, no te los coloques ese día.
- Evitá el maquillaje.
- Seguí las instrucciones de tu cirujano o su equipo.

Llegada al Sanatorio

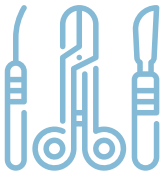
- Dirigite al área de Internación. Allí te recibirán y asignarán una habitación.
- Recordá llegar aproximadamente 2h. antes de tu intervención quirúrgica.

En la habitación

- Te recibirá personal de enfermería y va a solicitarte que te coloques la bata del Sanatorio.
- Volverán a solicitarte los estudios prequirúrgicos que le presentaste a tu cirujano y colocarán en tu brazo, opuesto a la cadera a operar, una vía periférica.
- Un Traumatólogo Residente se presentará para realizarte preguntas acerca de tu cadera y dar inicio a la historia clínica electrónica.
- Un camillero te trasladará hacia el área quirúrgica.

- Tus familiares podrán dirigirse y aguardar en la sala de espera del área quirúrgica; lugar donde el cirujano les brindará el informe una vez que la cirugía finalice.

En el área quirúrgica



- Te recibirá personal de enfermería y te realizará preguntas de acuerdo al protocolo quirúrgico interno del Sanatorio. También va a chequear el correcto funcionamiento de la vía periférica.
- Te colocarán una dosis de antibióticos profilaxis preoperatorio.
- Personal de instrumentación quirúrgica junto con un Traumatólogo Residente te llevarán al quirófano.
- Te recibirá el Anastesiólogo, quien realizará la anestesia que corresponda.
- Tu cirugía durará entre 1.30 y 4h. de acuerdo con el procedimiento quirúrgico que se te realizará.

Luego de la cirugía...

- Serás trasladado/a al área de recuperación posquirúrgica donde permanecerás hasta que el Anestesiólogo lo considere necesario.
- Te controlarán los signos vitales.
- Posteriormente, el camillero te llevará al área de Diagnóstico por Imágenes donde te realizarán un control posquirúrgico, previo a llevarte a tu habitación.

Durante la estadía en el Sanatorio

- El vendaje, la tensión arterial, el pulso y la temperatura serán controlados frecuentemente por los profesionales.
- El cirujano se acercará a tu habitación y hablará con vos sobre la cirugía.
- Un Traumatólogo Residente y un Médico Clínico Residente te visitarán con frecuencia durante la estadía.
- Permanecerás con la vía periférica entre 24 y 48h. dependiendo el procedimiento que se haya realizado y la necesidad de administrar medicación endovenosa.
- Tendrás un almohadón entre las piernas durante 24h. para que te ayude a mantener la adecuada posición de las mismas.
- Deberás descansar boca arriba hasta que tu cirujano lo indique.
- Un Kinesiólogo Fisioterapeuta te visitará 2 veces al día para ayudarte y enseñarte los movimientos posoperatorios y de deambulación.
- Te removerán el vendaje y realizarán una cura plana a las 48h. posteriores a la cirugía.
- Podrás sentarse en la cama o en una silla para las comidas.
- Te proporcionarán un realce de inodoro y un andador para tu comodidad.
- Deberás realizar los ejercicios de cadera explicados por el Kinesiólogo Fisioterapeuta, mientras te encuentres en la cama.
- Podrás obtener tu alta entre las 24 y 48h. de la cirugía, dependiendo el procedimiento quirúrgico realizado.
- Recibirás las indicaciones de alta por un Traumatólogo Residente del equipo de tu cirujano.

Planificando el alta

Siempre que realices cualquier procedimiento quirúrgico, **tener un plan de alta sanatorial es importante.**

Debido a que no podrás conducir, por al menos 6 semanas luego de la cirugía, **deberás contar con algún traslado hacia tu hogar luego del alta y para los controles posquirúrgicos.**

Además, te indicarán el **uso de un caminador o dos muletas durante 6 semanas.** En algunos casos, serás capaz de utilizar bastón después de las primeras 3 semanas. También **deberás utilizar un realce de inodoro** durante este período.

Contar con todos estos elementos en tu hogar, luego del procedimiento, es muy importante para tu recuperación.

Posterior al alta sanatorial, **es importante que comiences con ejercicios para el fortalecimiento muscular y reeducación de la marcha en tu domicilio.** Por tanto, es imprescindible que cuentes con el apoyo de un **Kinesiólogo Fisioterapeuta** que te guíe en la realización de estos ejercicios.

Te sugerimos contar con dicho profesional antes de la cirugía y programar sus visitas en el posoperatorio.

¡En casa!

Ahora ya estás en la comodidad de tu hogar, pero aún así hay cosas que **debés recordar:**

- utilizar andador durante las primeras 3 semanas y posteriormente, de acuerdo a tu evolución, podrás utilizar un bastón por otras 3 semanas más.
- las indicaciones de tu cirujano y de su equipo médico hasta tu primera consulta posquirúrgica.
- que el dolor y la inflamación irán disminuyendo con el correr de los días.
- contar con un kinesiólogo fisoterapeuta durante las primeras 3 semanas de la intervención.
- no conducir por un lapso de 6 semanas o hasta que tu médico indique lo contrario.
- las restricciones de cadera que te indicaron al momento del alta.
- que podrás ducharte a partir del tercer día de la cirugía sin realizar baños de inmersión y siguiendo las indicaciones de tu cirujano.

Problemas a tener en cuenta

Si experimentás alguno de los siguientes síntomas o signos, o bien tenés preguntas y preocupaciones al respecto, podrás comunicarte con tu cirujano o su equipo médico.

1» **Aumento del dolor** en tu pantorrilla, muslo o cualquiera de tu miembros inferiores.

2 » **Aumento de la inflación** (edema), **sensibilidad o color rojo** (eritema) en tu pierna.

3 » **Temperatura de 38,5º o más** después de comer o beber.

4 » **Drenaje, eritema o apertura** de la herida.

5 » **Dificultad o imposibilidad** repentina para poder caminar.

6 » **En caso de tener dificultad para respirar o dolor en el pecho, dirigite de manera urgente a la guardia más cercana.**

Prevención de la inflamación de tus piernas

La inflamación de tus piernas -o edema- ocurre como una respuesta natural a la cirugía y al daño de los tejidos. Esta tiende a aumentar cuando estás sentado o parado, pero debería disminuir con el tiempo, al acostarte y por la mañana, cuando elevás tu pierna. **El dolor intenso y el color rojo** -o eritema- **en la pantorilla no deberían estar presentes.** Si esto ocurre ponete en contacto con tu cirujano o su equipo médico.

Para disminuir la inflamación debés recostarte y elevar levemente tu pierna varias veces al día. Realizá los ejercicios de movilidad de tobillo y contracción de cuádriceps tal como te los enseñó tu cirujano y kinesiólogo, en el posoperatorio. Evitá los períodos prolongados con tus piernas en la misma

posición.

El cuidado de tu herida

- Seguí la instrucciones que te dieron durante tu estadía en el Sanatorio.
- Podrás ducharte a partir del tercer día del posoperatorio, sin realizar baños de inmersión por 6 semanas.
- El vendaje se desprenderá solo con los baños sucesivos.
- Si observás eritema, drenaje, o apertura de la herida, comunicate con tu cirujano o su equipo.
- Realizá las curas diariamente con alcohol al 70%, después de cada baño, para ayudar a secar tu herida.
- Recordá lavarte las manos antes y después de curar tu herida.
- Los puntos de sutura serán retirados por tu cirujano en el primer control posquirúrgico.
- No debés colocarte cremas, perfumes u otras sustancias en la herida o alrededor de la misma, por lo menos durante 6 semanas.

Consultas posoperatorias

Primera consulta

- Será al rededor de la tercer semana después de la cirugía. En algunas ocasiones, consultas más tempranas serán necesarias.
- Te retirarán los puntos de sutura y evaluarán la herida quirúrgica.
- Revalorarán la medicación analgésica y tromboprofiláctica -anticoagulante- que estás tomando.
- Observarán tu forma de deambular y te

autorizarán, según la cirugía a la que te hayas sometido, a utilizar bastón en la mano contralateral a la cadera operada.
- Programarás con tu cirujano una próxima visita.

Segunda consulta
- Será al rededor de la sexta semana posquirúrgica.
- Tu cirujano valorará tu deambulación, nuevamente, y definirá cuánto tiempo de soporte -bastón- todavía necesitás.
- También reevaluará las restricciones y precauciones que te dieron en relación a tu cadera.
- Programarás con tu cirujano una próxima visita.

Quizás...
- no necesites continuar utilizando la amohada entre tus piernas cuando dormís.
- no necesites el realce de inodoro.
- podrás ir superando las restricciones de movimiento de tu cadera paulatinamente.
- te permitan conducir nuevamente.

Tercera consulta
- Será al tercer mes de la cirugía y probablemente ya deambules sin ningún tipo de soporte de ayuda y sin restricciones en los movimientos de tu cadera.
- Te realizarán un control radiográfico.
- Te realizarán preguntas para completar evaluaciones específicas sobre tu cadera operada.
- Te permitirán retornar a tus actividades

cotidianas y a la práctica deportiva -si es que realizás alguna- con las precauciones pertinentes.
- Las próximas consultas con tu cirujano serán al años y cada dos años, posteriores a la última consulta.

Cuidados prolongados de tu cadera

No levantes objetos de más de 20/25kg. repetidamente.

Usualmente **no tendrás limitaciones** en cuanto a caminatas, ciclismo y natación.

Debés consultar con tu cirujano acerca de otros deportes de alto impacto y de contacto. Seguí estrictamente las instrucciones que te brinde.

Recordá comunicarle a tu odontólogo que tenés un reemplazo de cadera. Vas a necesitar tomar antibióticos de manera profiláctica antes de cualquier procedimiento dental por al menos 2 años, luego de tu cirugía.

CAPÍTULO 3
ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Actividades

Luego de tu cirugía **deberás tener cuidado de no doblar o cruzar demasiado tu nueva cadera.** Generalmente, se te permitirá mover tu cadera dentro del rango tolerado, según tu dolor y comodidad.

En algunos casos recibirás restricciones específicas. Tu cirujano y su equipo te informarán cualquier indicación adecuada para vos y tu caso.

Es probable que tengas dificultades para realizar actividades cotidianas debido al dolor en la zona quirúrgica y la rigidez.

Tu Kinesiólogo Fisioterapeuta revisará las indicaciones brindadas y **te enseñará cómo realizar las actividades adecuadas para vos,** durante tu recuperación.

Si tenías dificultades para realizar actividades diarias antes de la cirugía, **algunas de las estrategias explicadas en esta guía o uso de equipamiento, te beneficiará.**

Acostarse

Dormir sobre tu espalda -boca arriba- es la posición más segura y confortable después de la cirugía. **Podrás descansar "de costado"** sobre la cadera no operada y con una almohada entre las piernas, una vez que tu cirujano lo autorice.

Para levantarte y acostarte...

1. Mové tu cuerpo hasta el borde de la cama, ayudándote con tu pierna no operada, mientras mantenés tu cuerpo estirado.

2. Comenzá a sentarte, evitando cruzar o

doblar excesivamente la cadera.
3. Bajá primero la pierna no operada.
4. Si no contás con alguien que te ayude, una soga o sábana pueden ser de ayuda para movilizar tu pierna operada. Pasá la soga o sábana por debajo de la planta de tu pié y mové la pierna sin doblarla demasiado hasta que esté en el piso.
5. Apoyá tus manos sobre la cama, presioná y paráte, llevando hacia atrás tu pierna operada mientras subís.
6. Cuando estés parado/a y equilobrado/a, agarráte de tu andador, muleta o bastón.
7. Para acostarte, realizá el proceso inverso.

Caminar

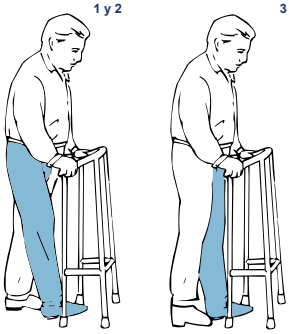
Es recomendable **utilizar siempre un soporte apropiado para caminar,** puede ser un andador o muletas, **para cuando estés parado/a.**

Tu kinesiólogo fisioterapeuta te explicará cuánto peso podés cargar sobre tu pierna operada.

Es importante que recuerdes, **cuando utilices muletas, que pongas el peso sobre tus manos, no sobre tus axilas.** Tomará tiempo y esfuerzo volver a caminar normalmente.

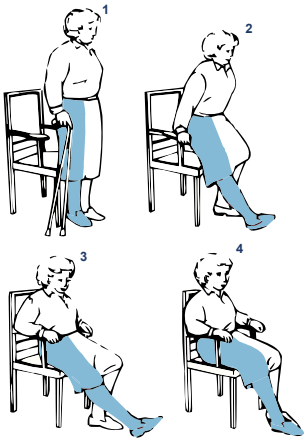
Cuando estés listo/a para **usar bastón, recordá usarlo en la mano contraria a tu cadera operada.**

Para caminar...
1. Mové el andador o las muletas hacia adelante.
2. Ahora avanzá con tu pierna operada.
3. Después, mové tu pierna no operada.



Sentarse

Utilizá siempre una silla firme y con apoyabrazos. Si es alta, será más sencillo para que te pares o sientes en ella. Como guía, podés elegir una silla a la altura de tus rodillas.



Para sentarte...
1. Asegurate de sentir la parte delantera de la silla en tus piernas.
2. Llevá los brazo hacia atrás para tormarte de los apoyabrazos.
3. Deslizá tu pierna operada hacia adelante con una mínima flexión de la rodilla no operada, mientras te sentás en la silla.
4. Al pararte, mové tu pierna operada levemente hacia adelante, apoyando firmemente tu pierna no operada al suelo y tus manos en los apoyabrazos para impulsarte hacia arriba. Una vez que estés estabilizado/a tomate del andador, bastón o muletas.
Nunca utilices el andador como soporte para levantarte o sentarte.

Usar el inodoro

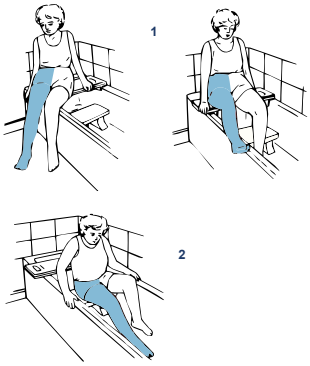
Como cualquier posición de sentado, **vas a beneficiarte con un realce de inodoro** ya que esto será más cómodo y fácil a la hora de pararte o sentarte, en las primeras etapas de recuperación.

Para sentarte en el inodoro...
1. Llevá los brazo hacia atrás para tormarte de los apoyabrazos del realce.
2. Deslizá tu pierna operada hacia adelante con una mínima flexión de la rodilla no operada, mientras te sentás en el realce.

Bañarse

Una ducha parada es, quizá, la opción más sencilla para ducharse. Aún así, en caso de poseer bañera utilizá siempre un asiento de plástico, especialmente diseñado para bañeras. **No intentes salir o entrar a ella sin este instrumento, tampoco utilices toallas, jaboneras o cortinas de baño para sostenerte y no gires sobre vos mismo/a para abrir o cerrar grifos. Tampoco te inclines demasiado hacia adelante.**

Para entrar a la bañera...
1. Sentate en la tabla de bañera e introducí las piernas, levantándolas, a la bañera. Primero la pierna no operada y posteriormente, la pierna operada. Mantené la pierna operada tan estirada como puedas.
2. Bajá al asiento de bañera o la banera en sí misma, apoyando el peso sobre la pierna no operada.



Para salir de la bañera...
1. Realizá el proceso inverso al de entrar a la bañera, siempre apoyando tu peso sobre la pierna no operada.

Vestirse

Luego de tu cirugía, encontrarás cierta dificultad para vestirte. **Si tenés algún calzador de mango largo, te será muy útil.** Recordá no inclinarte demasiado hacia adelante, ni levantar demasiado el pié de la cadera operada.
Si contás con alguien que te ayude a vestirte, será de gran utilidad.

Mantener relaciones sexuales

Como en toda actividad, **elegí las posiciones más cómodas y confortables para vos.** La posición más segura es recostado sobre tu espalda. Para más información solicitá la Guía "Relaciones Sexuales después de su Reemplazo Total de Cadera" a tu cirujano.

Subir y bajar del auto

Recordá que **no deberás manerajar por 6 semanas,** a menos que tu cirujano te indique lo contrario.

Para subirse al auto...

1. Utilizá siempre la butaca del acompañante. La misma debe estar lo más retirada posible hacia atrás para que sea fácil subirse y bajarse.

2. Asegurate de estar al mismo nivel que el auto y no tan cerca del cordón.

3. Subí al auto de costado, con la parte posterior de tus piernas pegadas al mismo.

4. Bajá lentamente, apoyando tu peso en la pierna no operada y estirando la pierna operada, hasta sentarte.

5. Deslizate hacia atrás.

6. Balanceá tus piernas hacia el interior del auto suavemente, mientras giras todo el cuerpo hacia adelante. Tomate todo el tiempo que necesites, no te apures.

Para bajarse del auto...

1. Realizá el proceso inverso al de entrar al auto, siempre apoyando tu peso sobre la pierna no operada.

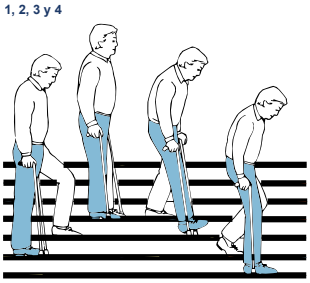
Subir y bajar escaleras

Las muletas son necesarias para utilizar escaleras. También podés utilizar bastón siempre y cuando la escaleras que utilices tengas barandas de las cuales puedas sostenerte.

Tu kinesiólogo fisioterapeuta **te brindará las instrucciones específicas. No realices esta acción sin previo entrenamiento.**

Para subir escaleras...

1. Subí primero tu pierna no operada.
2. Luego subí tu pierna operada acompañada de la muleta.
3. Finalmente subí la muleta contraría a tu pierna operada.
4. Subí un escalón por vez.



Para bajar escaleras...

1. Apoyá ambas muletas en el escalón inferior.
2. Llevá tu pierna operada hacia el escalón inferior.
1. Finalmente, descendé tu pierna no operada.

Un hogar seguro después de tu cirugía

- Si tenés una habitación en planta alta, **es recomendable y seguro que mudes tu habitación, temporalemente, a la planta baja.**
- **Quitá todas las alfombras** por un tiempo.
- **Evitá tener cables** de telefono y televisión en el camino.
- **Utilizá luces durante la noche,** especialmente si te levatás para ir al baño.

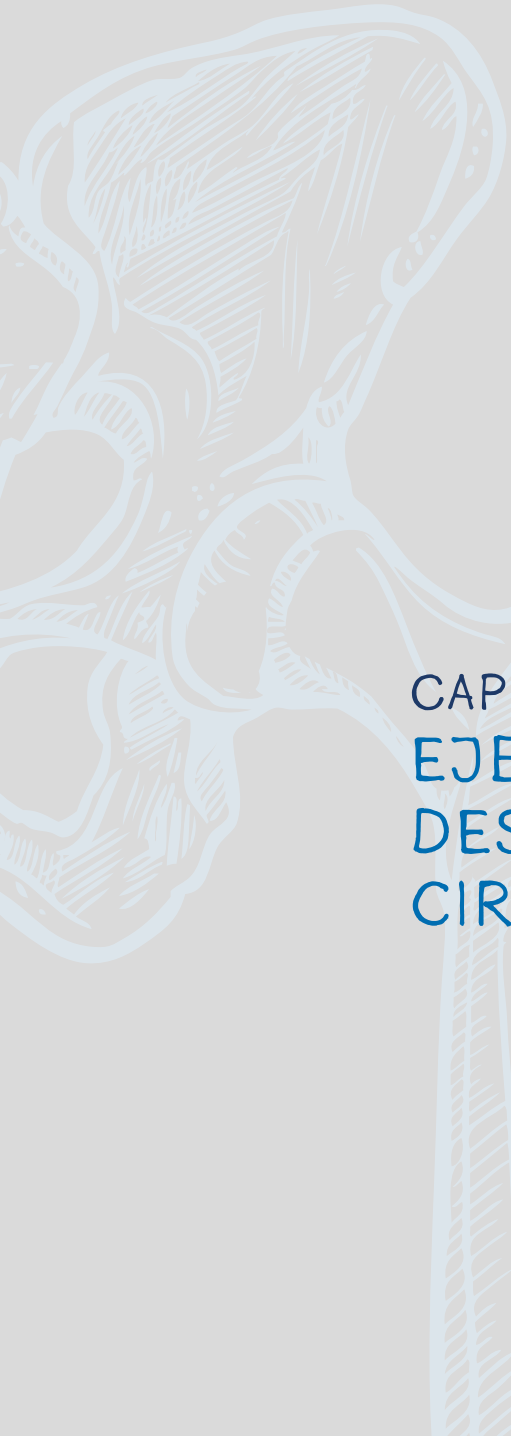
- **Evitá moverte de manera apresurada.** En todo momento, tomá las precauciones adecuadas y de manera lenta.

DEBÉS

- **Caminar** regularmente distancias cortas, sin cansarte.
- **Usar** andador o muletas por, al menos, 3 semanas.
- **Utilizar** bastón con la mano contraria a la cadera operada.
- **Dormir** sobre tu espalda.
- **Realizar** los ejercicios diariamente, explicados por tu cirujano.
- **Contar** con un Kinesiólogo Fisioterapeuta a domicilio las primeras semanas.

¡NO DEBÉS!

- **Girar** sobre tu pierna operada.
- **Doblar** la cadera más de 90º.
- **Realizar** viajes largos. Y si no lo podés evitar es recomendable que pares cada dos horas para caminar.
- **Arrodillarte.**
- **Inclinarte** hacia adelante desde la cintura.
- **Estar de pie** durante tiempos prolongados, al menos, los tres primeros meses.



CAPÍTULO 4
EJERCICIOS PARA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

- Tu rehabilitación **comienza en el preoperatorio** con el fortalecimiento de ciertos grupos musculares, lo cual ayudará a que tu recuperación sea más rápida.
- **Dentro de las primeras 24h. después de tu cirugía** serás capaz de levantarte de la cama y dar los primeros pasos con la ayuda de un andador.
- La intensidad de los ejercicios deberá mantenerse **al nivel donde no experimentes un gran dolor.**
- Debés **comenzarla lo antes posible** después de la cirugía.
- **Las tres primeras semanas siguientes a la cirugía son las más importantes,** sin embargo, mantener los ejercicios de fortalecimiento muscular y aeróbicos por varios meses te será de gran ayuda.

Luego de tu cirugía

Mientras te encuentres en nuestro Sanatorio, un Kinesiólog Fisoterapeuta te visitará diariamente.

Los **objetivos** que perseguirán son los siguientes:

- levantarte y acostarte en la cama y la silla de manera independiente.
- lograr una deambulación segura con andador o muletas.
- aprender los ejercicios de fortalecimientos muscular que deberás realizar posterior al alta.

Las primeras 3 semanas

Ejercicio 1

Fomenta la correcta posición de la pierna operada favoreciendo la circulación sanguínea y el retorno venoso.

1. Recostado/a sobre tu espalda, colocá tu pierna operada de manera estirada con la rodilla mirando hacia arriba. Manteniendo esta posición, mové el pie y el tobillo de manera circular.

Realizá este ejercicio varias veces al día.

Ejercicio 2

Recostado/a sobre tu espalda...

1. Contraé el muslo y nalga de la pierna operada.

2. Presioná hacia abajo con tu rodilla, de la pierna no operada sobre la cama.

3. Mantené por 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 10 veces.

Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicio 3

Recostado/a sobre tu espalda...

1. Mantené la rodilla estirada y el talón, de tu pierna operada, apoyado sobre la cama. Movilizá tu tobillo hacia arriba y abajo. En caso de necesitarlo, ayudate con una soga o sábana.

2. Mantené por 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 10 veces.

Realizá este ejercicio varias veces al día.

Ejercicio 4

Recostado/a sobre tu espalda y con la pierna no operada estirada...
1. Flexioná tu rodilla y cadera suavemente con el talón, de tu pierna operada, apoyado en la cama.
2. Flexioná hasta el nivel de confort que toleres, sin forzar la movilidad.
3. Estirá la rodilla y repetí 10 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

No flexiones nunca tu cadera por encima de los 90º.

Ejercicio 5

Sentado en una silla o en el borde de la cama...
1. Mantené tu pierna estirada por 5 segundos y luego flexioná tu rodilla.
2. Repetí el ejercicio 10 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Luego de las primeras 3 semanas

A continuación te mostraremos algunos ejercicios que podrás realizar en el posoperatorio, después de la primeras 3 semanas.
Bajo ningún punto de vista, comiences estos ejercicios por tu propia cuenta. Tu cirujano debe indicarlos y debés estar coordinado por tu Kinesiólogo Fisioterapeuta, quien te enseñará sobre la precauciones necesarias de acuerdo a tu procedimiento quirúrgico.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1

Recostado sobre tu estómago,boca abajo...
1. Ajustá una soga o sábana alrededor de tu pie o tobillo de tu pierna operada.
2. Flexioná tu rodilla en dirección a tu nalga tanto como sea posible, tirando de la soga o sábana, para fortalecer tu muslo.
3. Mantené 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 5 veces.
Realizá este ejercicio 2/3 veces al día.

Ejercicio 2

Sentado sobre la cama...
1. Mantené tu pierna operada estirada y la otra pierna flexionada fuera de la cama.
2. Dirigite hacia delante, manteniendo la espalda erecta. Sentirás que se estira la zona posterior de tu pierna y pantorrilla.
3. Mantené 5 segundos, relajá y repetí 5 veces.
Realizá este ejercicio 2/3 veces al día.

Ejercicio 3

Parado/a como dando un paso...
1. Llevá tu peso hacia delante flexionando levemente tu rodilla, de la pierna no operada. Sentirás que estira la zona delantera de tu pierna operada.
2. Mantené 5 segundos, relajá y repetí 5 veces.
Realizá este ejercicio 2/3 veces al día.

Ejercicio 4

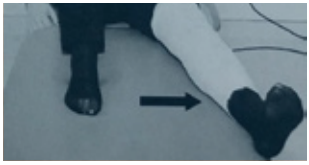
Sentado/a en una silla con los pies ligeramentes más adelante de tus hombros...
1. Inclinate hacia delante bajando tus brazos hacia el suelo entre medio de tus piernas.
2. Realizá este ejercicio suavemente y sin forzar los movimientos.
3. Mantené 5 segundo, relajá y repetí 5 veces.
Realizá este ejercicio 2/3 veces al día.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Ejercicio 1

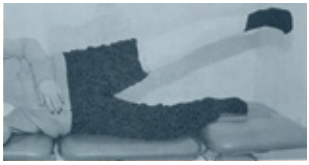
Recostado sobre tu espalda...
1. Flexioná tus rodillas alrededor de 90º.
2. Contraé tus glúteos y elevá tu cadera. Regresá suavemente a la posición inicial.
3. Mantené 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 5 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicio 2



Recostado sobre tu espalda...
1. Estirá tu pierna operada y flexioná tu pierna no operada 90º.
2. Deslizá suavemente la pierna operada hacia afuera, con o sin resistencia.
3. Mantené 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 5 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicio 3



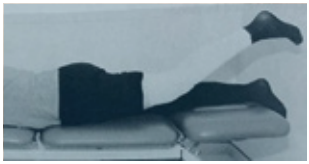
Recostado/a sobre tu cadera no operada...
1. Elevá tu pierna hacia arriba y regresá a la posición inicial suavemente.
2. Repetí el ejercicio 5 veces.

Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicio 4

Recostado/a sobre tu cadera no operada...
1. Flexioná ambas rodillas 30º y elevá la rodilla de la pierna operada manteniendo los pies en contacto.
2. No rotes tu cadera hacia atrás.
3. Repetí el ejercicio 5 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicio 5



Recostado/a sobre tu estómago con las piernas estiradas...
1. Contraé tus glúteos y elevá la rodilla y muslo de tu pierna operada, despegándolos de la cama.
2. Repetí el ejercicio 3 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicio 6

Sentado/a en una silla con el respaldo pegado a la pared por tu seguridad y con ambos pies en el suelo...
1. Intentá pararte hasta mantener tus rodillas y caderas completamente estiradas.
2. Volvé a sentarte lentamente.
3. Las primeras veces ayudate con los apoya-brazos de la silla.
4. Repetí el ejercicio 3 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicio 7

Subiendo escaleras...
1. Parate al frente de una escalera y asegurá-te de tener un soporte de dónde sostenerte.

2. Apoyá el pie de tu pierna operada sobre el primer escalón y empujando firmemente en el suelo, estirá completamente la rodilla llevando la pierna no operada al mismo escalón.
3. Regresá hacia atrás primero apoyando la pierna no operada al mismo escalón.
4. Repetí el ejercicio 5 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Bajando escaleras...
1. Parado/a sobre el primer escalón, asegurate de tener un soporte de dónde sostenerte.
2. Bajá lentamente con tu pierna no operada primero, dejando la pierna operada sobre el escalón.
3. Tu pierna debe estar alineada con tu rodilla, esto te permitirá tener buen control del moviemiento y estabilidad.
4. Regresá hacia atrás, primero apoyando tu pierna operada.
5. Repetí el ejercicio 5 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicio 8

Parado/a sosteniéndote con una mesa o la mesada de la cocina, con tu espalda recta...
1. Llevá tu pierna operada hacia afuera manteniendo los dedos de tus pies hacia el frente. No gires el pie.
2. Repetí el ejercicio 10 veces.
Realizá este ejercicio 3 veces al día.
Cuando logres realizar este ejercicio de manera independiente, podrás utilizar una banda para favorecer el fortalecimiento

muscular (tu Kienesiólogo Fisioterapeuta te indicará el momento adecuado).

Actividades aeróbicas

Estas son algunas de las actividades que podrás realizar:

- Caminatas.
- Bicicleta fija.
- Natación y ejercicios en pileta.

Retorno a las actividades deportivas

Es retorno a este tipo de actividades dependerá de muchos factores.

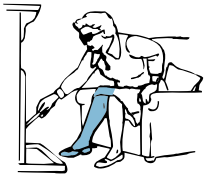
Debés consultar con tu cirujano y su equipo médico, para que pueda indicarte el mejor momento para hacerlo.

CAPÍTULO 5
OBSERVACIONES FINALES

Reglas para proteger tu cadera en el posoperatorio inmediato

Regla 1

No flexiones tu cadera más de 90º. Cuando estés sentado/a, tus rodillas no deben superar el nivel de tus caderas. Tampoco debés inclinarte hacia adelante sobre tu cintura.



Regla 2

No cruces las piernas. Ni al nivel de tus tobillos y tampoco al de tus rodillas.

Regla 3

No gires tu pierna operada hacia adentro o hacia afuera. Siempre tratá de mantener tus pies y dedos hacia delante. Tampoco gires sobre tu propio cuerpo cuando estés parado o sentado.

DATOS ÚTILES

Nueva Córdoba
Independencia 757 · Piso 1

Cerro de las Rosas
Av. Simón Laplace 5749 · Piso 2

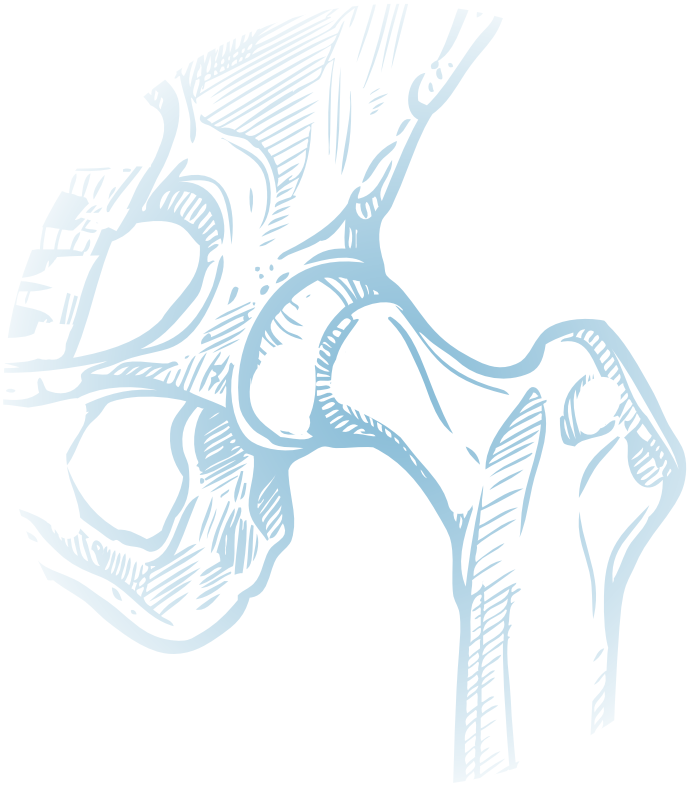
0810 555 2553 · (0351) 4269240
secballende@sanatorioallende.com
secretaria@institutoallende.com
www.sanatorioallende.com · Mi Portal

Sanatorio Allende

Sanatorio Allende

sanatorio_allende

www.sanatorioallende.com
www.institutoallende.com



SANATORIO ALLENDE
Especialistas en el cuidado de tu vida

INSTITUTO ALLENDE
CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA DE LOS MIEMBROS