



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

19. Prótesis de cadera

Por qué una prótesis de cadera

La artrosis de la cadera afecta habitualmente a personas de mediana edad y a los mayores. Los síntomas van desde unas leves molestias hasta un dolor severo e incapacitante.

El tratamiento de la artrosis de cadera persigue la disminución del dolor y la mejora de la movilidad de la articulación. Cuando los tratamientos conservadores no consiguen el alivio esperado, se puede considerar la posibilidad de colocar una prótesis de cadera. También se puede indicar este tratamiento cuando la movilidad de la articulación se ve afectada tras un accidente.

Qué ejercicios puede hacer

- Debe ir cargando sobre la pierna operada según tolere, ayudándose con los bastones que se le han facilitado, de la forma que le hemos enseñado, **si su médico no lo ha contraindicado**.
- Sentado en una silla o al borde de la cama, realizar ejercicios de flexión y extensión de la rodilla y mover el tobillo hacia arriba y hacia abajo.

La herida quirúrgica

- Usted lleva un apósito cubriendo la herida quirúrgica, debe intentar conservarlo en buen estado hasta su próxima revisión. Evite mojarlo durante la ducha diaria, si esto ocurre, cámbielo por otro apósito seco.
- Si nota que a través de la herida fluye algún líquido (sangre, secreciones..), aplique un antiséptico y coloque un nuevo apósito. Si es muy abundante, contacte con el sanitario de su centro asistencial.

Descansar

- Recuerde que la media elástica se debe colocar cuando se levante y retirarla para dormir.
- Debe evitar cruzar las piernas.
- Tenga en cuenta que al acostarse debe permanecer boca arriba (no de lado) y siempre con las piernas separadas (colocar una almohada entre las piernas).



Sentarse

- Al sentarse hágalo en una silla con respaldo recto y vaya deslizándose poco a poco, manteniendo las piernas abiertas. Debe evitar sentarse en sillas bajas y sofás e inclinar hacia delante el cuerpo.
- Es aconsejable colocar un adaptador - elevador, en el inodoro (lo puede conseguir en ortopedia).
- No debe girar con la muleta sobre la cadera operada.

Importante

- Recuerde la planta donde ha estado ingresado, poniéndose en contacto con la misma si tuviese alguna duda cuando llegue a su domicilio o en días posteriores.
- Su médico le ha indicado una fecha para su próxima revisión. Observe el día y la hora indicada.

Medicación

- Si su médico le ha indicado una medicación que tomar, debe cumplir la pauta y el horario prescrito. Recuerde que en ocasiones la medicación puede producir efectos secundarios. Si detecta erupciones en la piel, dolor de estómago, u otros síntomas, suspenda la medicación y póngase en contacto con los profesionales sanitarios del Centro Asistencial.

Cuándo acudir a urgencias

- Si presenta fiebre, dolor o inflamación en la pierna operada consulte con el Centro Asistencial.

Recomendaciones individuales