

Guía de ejercicios para pacientes operados de Prótesis de Cadera

(Adaptación de las recomendaciones de la Asociación Americana de Cirujanos Ortopédicos)

Introducción

La realización de ejercicios frecuentes para restaurar la fuerza y el rango de movilidad normal de su cadera son muy importantes para lograr una recuperación completa.

Es recomendable la realización dos o tres veces al día, durante 20 a 30 minutos de los ejercicios que se explican a continuación

Ejercicios para el postoperatorio inmediato (I)

Estos ejercicios son importantes para aumentar la circulación de sus piernas y sus pies para prevenir la formación de trombos de sangre.

Usted debe comenzar a realizar estos ejercicios en la sala de reanimación, inmediatamente después de la cirugía.

Puede sentirse un poco molesto al principio, pero estos ejercicios aceleraron su recuperación y reducirán su dolor postoperatorio a corto plazo. Estos ejercicios deben ser realizados mientras usted está tumbado boca arriba con las piernas ligeramente separadas.

Bombeos de Tobillo

Mueva su tobillo lentamente arriba y abajo. A este ejercicio varias veces cada cinco o 10 minutos. Éste ejercicio debe comenzarse inmediatamente después de la cirugía y se hará diariamente hasta que esté usted completamente recuperado



Rotaciones de Tobillo

Gire su tobillo de manera que los dedos del pie se acerquen y se alejen alternativamente del otro pie.

Repita este ejercicio cinco veces en cada dirección 34 veces al día



Flexiones de rodilla en cama

Deslice el pie apoyado sobre la superficie de la cama acercándolo y alejando lo de las Navas, doblando y estirando la rodilla. Mantenga siempre el talón apoyado en la superficie de la cama.

Repita este ejercicio 10 veces tres o cuatro veces al día



Ejercicios para pacientes operados de Prótesis de Cadera

Ejercicios para el postoperatorio inmediato (II)

Aperturas

Deslice su pierna separándola de la otra tan lejos como pueda llegar y vuelva después a acercarla de nuevo a la otra pierna.

Repita este ejercicio 10 veces tres o cuatro veces al día.



Contracción de Nalgas

Contraiga los músculos de las nalgas y manténgalos contraídos mientras cuenta hasta cinco.

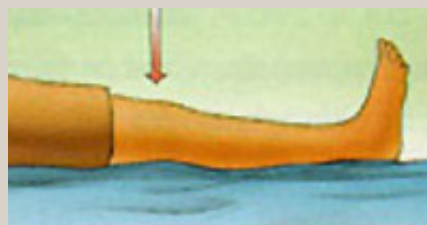
Repetir 10 veces tres o cuatro veces al día.



Contracción de Muslos

Endurezcan los músculos del muslo, aplastando la rodilla contra la cama. Mantener la contracción durante unos 5-10 segundos.

Repetir este ejercicio durante 10 minutos.



Elevación recta de la pierna

Con la rodilla completamente estirada levante el pie de la cama. Mantenga el pie separado de la superficie de la cama unos cuantos centímetros. Aguante en esta posición durante cinco o 10 segundos. Descienda el pie lentamente.

Repetir el ejercicio hasta que sienta la pierna fatigada.



Ejercicios para pacientes operados de Prótesis de Cadera

Ejercicios para realizar de pie

Poco tiempo después de la cirugía usted será capaz de levantarse. Las primeras veces necesitará ayuda para hacerlo. Tan pronto como recupere la fuerza usted será capaz de levantarse solo de la cama a la silla. Las

primeras veces que realice los siguientes ejercicios debe agarrarse a una superficie firme como las barras de la cama, una barra en la pared, o las asieras de un andador

Elevaciones de rodilla

Eleve la rodilla de su pierna operada a la vez que la dobla. No levante la rodilla más alta de la cintura. Cuente hasta dos o tres con la rodilla en alto y después vuelva bajarla lentamente.

Repita 10 veces tres o cuatro veces al día



Separaciones de cadera

Con la pierna completamente estirada (rodilla y tobillo estirados) despegue la pierna operada de la otra manteniendo el apoyo del peso en la pierna no operada. Mantenga el tronco recto. Después, lentamente vuelva acercar la pierna a la posición inicial.

Repetir 10 veces tres o cuatro veces al día



Extensiones de cadera

Levante el pie del suelo y lleve la pierna operada hacia atrás lentamente. Intente mantener su espalda recta, puede ayudarse colocando una mano en la cintura. Mantenga esta posición dos o tres segundos. Vuelva a poner el pie en el suelo.



Ejercicios para pacientes operados de Prótesis de Cadera

Caminar y actividades iniciales

Poco después de la cirugía usted será capaz de empezar a caminar pequeñas distancias dentro de la habitación del hospital y realizar pequeñas actividades suaves.

La movilización temprana ayudará a que los músculos de su cadera recuperen la fuerza el movimiento de manera más rápida

Caminar con andador o dos muletas.

Póngase de pie con el cuerpo recto. Avance el andador o ambas muletas una corta distancia hacia delante. De entonces un paso hacia delante comenzando con la pierna operada. Una vez dado el primer paso con la pierna operada de el segundo paso con la pierna no operada que había quedado atrás hasta ponerla a la misma altura que la operada. Vuelva a repetir el proceso avanzando el andador o las muletas.

Camine despacio, no corra. Intente reproducir el movimiento natural del caminar. A medida que sus músculos recuperen la fuerza usted podrá caminar más rápido y gradualmente podrá poner más peso en la pierna operada

Caminar con un solo bastón o una sola muleta

El andador o las dos muletas suelen usarse las primeras semanas después de la cirugía hasta que el paciente recupera la fuerza del equilibrio, su uso evita caídas. Pasadas las primeras semanas suele bastar con una sola muleta o un bastón que debe mantenerse unos meses hasta que paciente recupera completamente su equilibrio y fuerza en la pierna.

Use la muleta o el bastón en la mano contraria al lado operado.

Subir y bajar escaleras

Habilidad para subir y bajar escaleras requiere tanta flexibilidad como fuerza al principio usted necesitará una barandilla para agarrarse y sólo podrá subir los escalones de uno.

Siempre suba los peldaños comenzando con la pierna no operada y baje los peldaños comenzando con la pierna operada. Recuerde "arriba la abuela" y "abajo la mala".

Las primeras veces puede ser necesario agarrarse del brazo de algún ayudante. Más adelante podrá subir y bajar escaleras usted sólo agarrándose a la barandilla con una mano y a una muleta con la otra.

Inicialmente no suba o baje escalones muy altos (más de 20cm)

Subir y bajar escaleras es un excelente ejercicio para recuperar la fuerza muscular



Ejercicios para pacientes operados de Prótesis de Cadera

Ejercicios y Actividades avanzadas

La recuperación completa no se alcanza antes de los 3/6 meses. El dolor procedente de la enfermedad de su cadera y de la inflamación producida por la cirugía debilitan mucho los músculos de la cadera. Los siguientes ejercicios y actividades ayudaran a dichos músculos a recuperarse completamente.

De los siguientes ejercicios deben realizarse 10 repeticiones cuatro veces al día. Para realizarlos

es necesaria una goma elástica circular que pasará alrededor del tobillo de la pierna operada. Esta goma deberá estar anclada a un objeto firme como un mueble pesado. Estas gomas elásticas se conocen con el nombre de THERABAND y pueden adquirirse en tiendas de Ortopedia o tiendas de deporte. Mientras lo realiza agárrese al respaldo de una silla para mantener el equilibrio.

Flexión de cadera contra resistencia

Permanezca de pie con ambos pies ligeramente separados, con la goma unida al tobillo de la pierna operada y fija detrás de usted. Mueva la pierna operada hacia delante manteniendo la rodilla recta. Vuelva lentamente a la posición inicial.



Separación de cadera contra resistencia

Permanezca de pie con ambos pies ligeramente separados con la goma unida al tobillo de la pierna operada y fija en un lateral. Mueva la pierna operada separando la de la otra.. Vuelva lentamente a la posición inicial.



Extensión de cadera contra resistencia

Póngase de frente al objeto pesado en el cual tiene anclada la goma elástica. Sujete el otro extremo de la goma al tobillo de la pierna operada y tire de ella hacia atrás con la rodilla recta. Vuelva lentamente a



Ejercicios para pacientes operados de Prótesis de Cadera

Bicicleta estática

La bicicleta estática es una actividad excelente para recuperar la fuerza muscular y la movilidad de la cadera. Ajuste el sillín a una altura tal que durante el pedaleo la rodilla se estire casi completamente.

Comience pedaleando marcha atrás, padelee hacia delante sólo cuando se sienta comfortable

pedaleando hacia atrás. A medida que vaya recuperando la fuerza (entre la cuarta y la sexta semana) vaya aumentando la resistencia de la bicicleta estática.

Pedalee durante 10 o 15 minutos dos veces al día, gradualmente vaya aumentando el tiempo hasta pedalear 20 o 30 minutos tres o cuatro

Pasear

Tal y como hemos dicho antes los primeros pasos se darán en el hospital con ayuda de un andador o de los muletas. Comience con paseos muy cortos, de cinco minutos tres o cuatro veces al día. Los paseos demasiado largos los primeros días pueden facilitar la hinchazón de la pierna y aumentar el dolor por lo que deben evitarse. A medida que vaya recuperando la fuerza puede ir aumentando el tiempo de paseo.

Una vez en casa use un bastón o una muleta para los primeros paseos. Manténgala hasta que se haya recuperado completamente la fuerza y el equilibrio (aproximadamente tres meses).

A partir de la tercera o cuarta semana los paseos regulares de 20 o 30 minutos tres o cuatro veces a la semana le ayudarán a recuperar y mantener la fuerza y la resistencia.