

**EN UN PLAZO DE  
TIEMPO MAS LARGO**

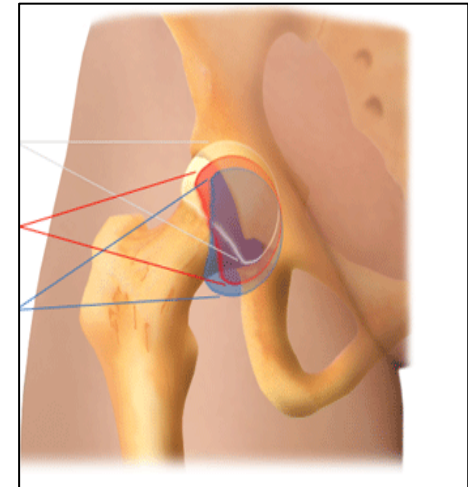
**RECUERDE** que:

- Su cadera es una articulación artificial y un exceso de desgaste (por ejemplo: correr..) es imprudente. Con una utilización moderada durará más años
- Si desarrolla alguna infección, p.ej: riñón, vejiga, es importante que sea tratada pronto para prevenir la propagación hacia la articulación de la cadera
- La ayuda de un antibiótico preventivo cuando se lleve a cabo un tratamiento dental prolongado, es beneficioso para evitar la descarga de bacterias en los vasos sanguíneos

**SERVICIO DE CIRUGÍA  
ORTOPÉDICA Y  
TRAUMATOLOGÍA  
HOSPITAL DE  
BARBASTRO**



**RECOMENDACIONES  
A PACIENTES  
SOMETIDOS A UNA  
OPERACIÓN DE  
CADERA**



**La luxación o dislocación  
de cadera es  
una complicación  
importante tras la  
operación,  
por lo que es fundamental  
la prevención**

## EN LAS PRIMERAS 6 SEMANAS



- **NO** se siente en sillas bajas
- **NO** fuerce su pierna para doblar la cadera en un esfuerzo, por ejemplo, para ponerse el zapato

- **NO** haga ejercicios exagerados para restablecer el movimiento de la cadera (en caso necesario, su fisioterapeuta le dará instrucciones). El movimiento volverá gradualmente con la actividad y paso del tiempo.
- **NO** deje las muletas ni coja peso hasta doce semanas después de la intervención
- **NO** deje de ponerse su media elástica (si precisa)
- **NO** conduzca
- **EVITE** la jardinería



- **SUBA** las escaleras apoyando primero la pierna no intervenida y para bajarlas, hágalo con la pierna intervenida primero.

- **CAMINE** siempre con el pie dirigido hacia delante.

- **NO** cruce las piernas al sentarse o acostarse

- **NO** duerma de costado y **ESTIRE** la pierna al bajar de la cama



- **NO** se meta en la bañera, lávese por partes o utilice sólo la ducha.
- **UTILICE** alza de baño durante los tres primeros meses.

## TRAS LAS PRIMERAS 6 SEMANAS

- **PUEDE** dormir de costado



- **NO** fuerce la cadera con movimientos pasivos, por ejemplo, no permita que alguien le mueva, en extremo, la pierna lateralmente hacia dentro o hacia fuera

- **NO** sobrecargue peso durante otras seis semanas