



PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A PACIENTES CON PRÓTESIS DE CADERA

Guía de ejercicios de rehabilitación

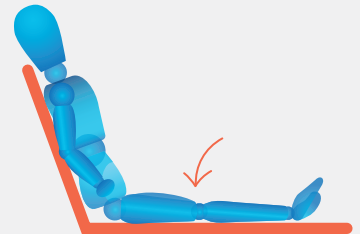
Después de la intervención quirúrgica tendrá que realizar los ejercicios que le indicamos a continuación. El/La fisioterapeuta también le puede indicar otros ejercicios, en función de su estado, tanto físico como evolutivo o clínico.

Consulte con el/la fisioterapeuta cualquier duda que tenga sobre los ejercicios.

1 Ejercicios para después de la intervención quirúrgica

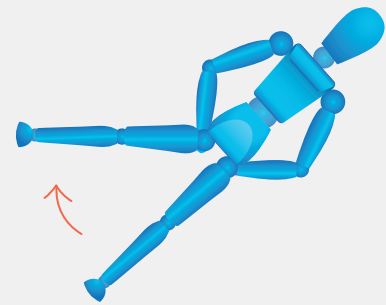
Isométrico de cuádriceps

- Póngase acostado/a boca arriba.
- Contraiga el músculo, mantenga la contracción de 5 a 10 segundos y relájelo.
- Repita el ejercicio 10 veces, descansando cuando lo necesite.



Abducción y aducción

- Póngase acostado/a boca arriba.
- Empiece con los pies ligeramente separados. Mientras mantiene la rodilla y el pie apuntando hacia el techo, deslice lentamente la pierna operada hacia un lado.
- Deslice la pierna nuevamente hasta la posición original sin cruzar la línea media del cuerpo.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos.
- Repita el ejercicio 10 veces, descansando cuando lo necesite.



2 Ejercicios que realizará en la unidad de hospitalización

Rodilla extendida

- Póngase acostado/a boca arriba.
- Con una toalla debajo de la rodilla, haga fuerza con el muslo intentando extender la rodilla y tocar la cama con la parte posterior de la rodilla.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y relaje la musculatura.
- Repita el ejercicio 10 veces/hora.



Extensión de la rodilla sin apoyo

- Sentado/a con las piernas a 90° y la espalda pegada a la silla, levante la pierna operada hasta donde pueda.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Repita el ejercicio 10 veces/hora.





3 Cómo puede andar después de la intervención

Muletas: ha de efectuar la deambulación con muletas en el siguiente orden:

- 1. Muletas 2. Pierna operada 3. Pierna sana.

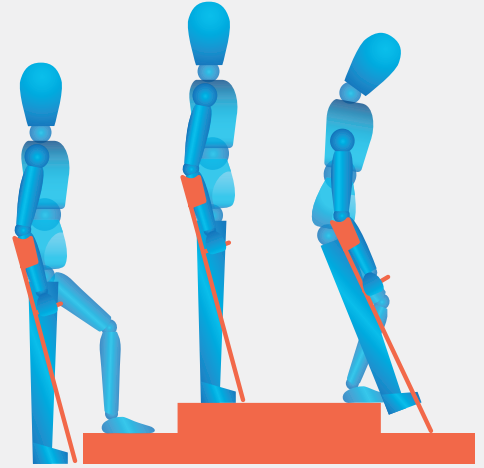
4 Cómo puede subir y bajar escaleras

Para subir:

Primero la pierna sana, luego la pierna operada y por último las muletas.

Para bajar:

Primero la muleta, luego la pierna operada y por último la pierna sana.



5 Ejercicios para realizar en su casa

Abducción estática de cadera

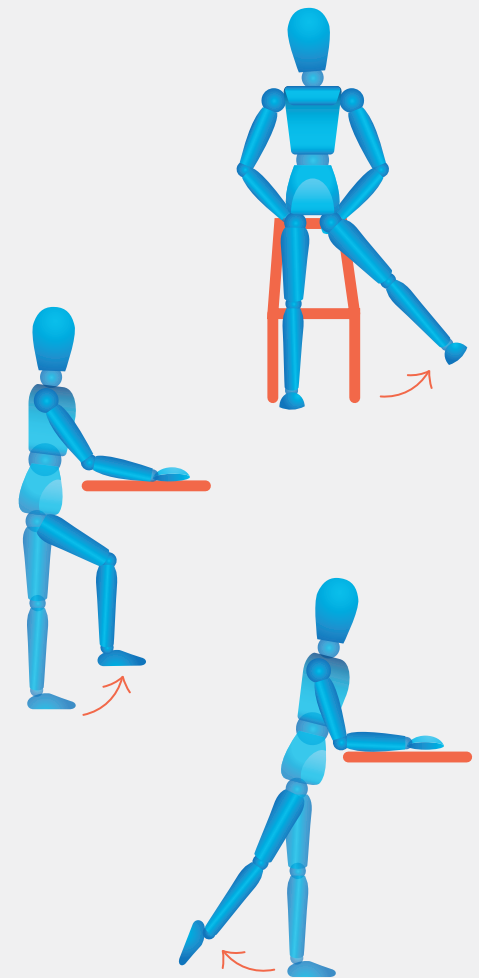
- Póngase de pie.
- Con las caderas, rodillas y pies apuntando hacia delante (espalda recta) y las rodillas extendidas, levante la pierna lateralmente.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces/día.

Flexión de cadera

- Póngase de pie.
- Con las caderas, rodillas y pies apuntando hacia delante y cogido/a a una silla, con la espalda recta, levante la rodilla doblada.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y después descanse el doble de tiempo.
- Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces/día.

Extensión de cadera

- Póngase de pie.
- Con las caderas, rodillas y pies apuntando hacia delante y cogido/a a una silla, con la espalda recta, lleve la pierna hacia atrás con la rodilla extendida.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces/día.



 Recuerde que tiene visita en Consultas Externas el día: _____

Observaciones:
