

# “Un camino por andar”

prótesis de cadera: puntos importantes

**GUÍA DE AYUDA**

equipo de terapeutas ocupacionales del CEAPAT



Introducción .....	página 03
Precauciones generales .....	pág. 04
En la cama .....	págs. 05 a 07
Usar un andador .....	pág. 08
Al sentarse .....	págs. 09 y 10
El aseo .....	págs. 11 a 13

Tareas domésticas .....	pág. 14
Vestirse .....	pág. 15
Desvestirse .....	pág. 16
En el coche .....	pág. 17
Recomendaciones personales .....	pág. 18
Datos de interés .....	pág. 20

# Introducción

Esta guía es una ayuda complementaria a la de su médico y su terapeuta. Cualquier duda que le surja consúltela con el profesional que le atiende en su tratamiento de rehabilitación.

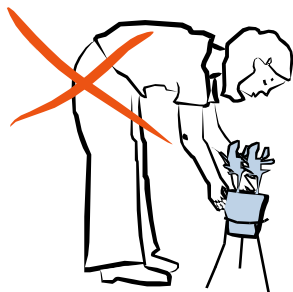
La prótesis de cadera sustituye a la articulación de la cadera. Este manual recoge los puntos fundamentales para prevenir, después de la operación, que la prótesis se salga de su sitio (luxación) y le recordará cómo manejarse con seguridad y autonomía.

equipo de terapeutas ocupacionales del CEAPAT

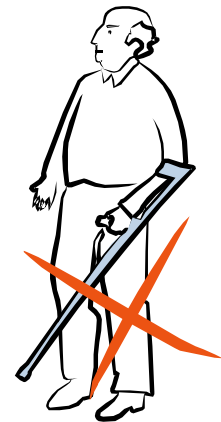


## Precauciones generales

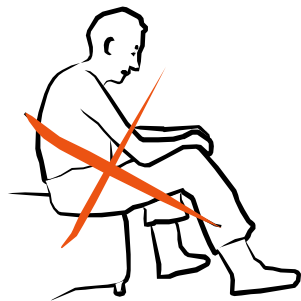
- ✗ No cruce las piernas.
- ✗ No flexione excesivamente la cadera operada.



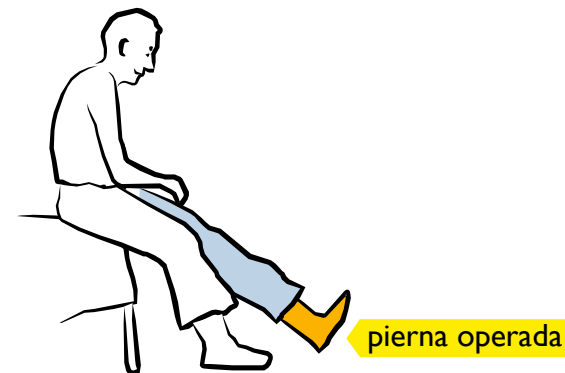
- ✗ No gire la pierna operada, ni hacia dentro ni hacia fuera; tampoco las rodillas o los pies.
- ✗ No se apoye sobre la pierna operada, procure mantenerla recta.



- ✗ Utilice una cama con un colchón firme.
- ✗ Es necesario que la altura de la cama sea como mínimo la de sus rodillas.



- ✗ Procure utilizar sábanas hechas de materiales suaves que le faciliten deslizarse. El raso, por ejemplo.



en la cama

- ✗ Al **entrar** a la cama, elija el lado que le permita realizar el esfuerzo de incorporación con la pierna no operada. Siéntese en el borde con la pierna operada estirada hacia delante, y échese hacia atrás lentamente.

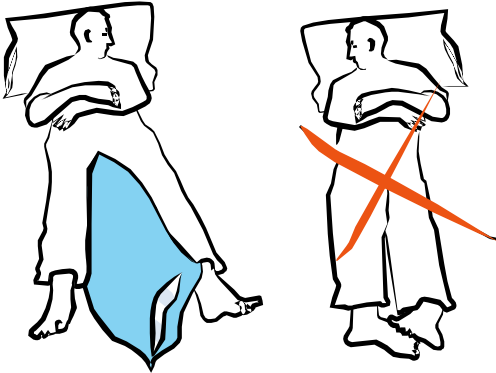


Mueva el cuerpo recto apoyándose sobre los codos y con la vista al frente para no perder el equilibrio. No se deje caer.

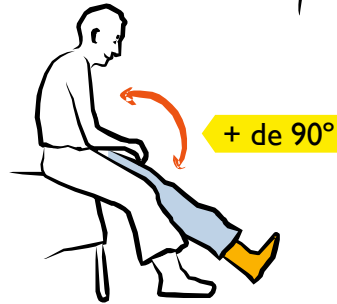


- ✗ **Salga** de la cama por el lado de la pierna operada. Puede utilizar un triángulo para incorporarse. Para evitar doblarse mire hacia arriba.

✗ Póngase una almohada entre las piernas cuando esté tumbado, así evitará tener las piernas cruzadas o girarlas hacia dentro o hacia fuera. Para mantener los pies rectos, “apunte” con el dedo gordo hacia al techo y no tense las sábanas.



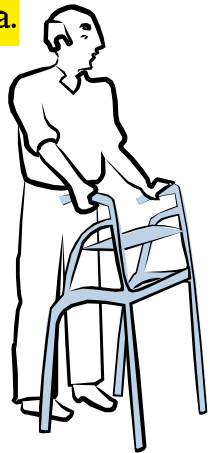
✗ No debe acostarse de lado hasta que su médico se lo indique. Cuando lo haga, tendrá que apoyar la pierna operada sobre un cojín para mantenerla en alto.



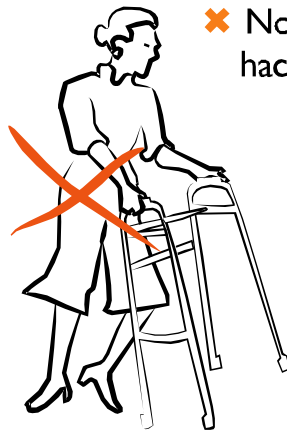
✗ No doble excesivamente la cadera, intente que el ángulo entre el tronco y el muslo sea siempre mayor de  $90^\circ$ .

- ✗ No apoye la pierna operada hasta que no se lo indique el médico o su terapeuta.

Recuerde:  
mantenga  
siempre la  
espalda recta  
y la cadera  
alineada  
con el tronco.



- ✗ No gire la cadera ni hacia dentro ni hacia fuera. Debe estar siempre recta.

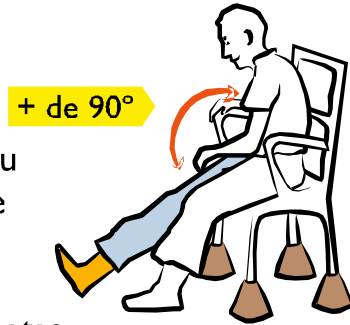


- ✗ Puede utilizar un andador con cesta para llevar cosas de un lado a otro. Esto le permitirá ahorrar paseos.



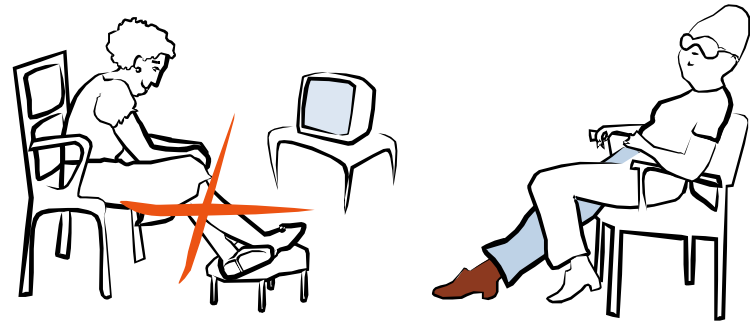


- ✗ Use sillas firmes, con reposabrazos, y con el asiento por encima de la altura de su rodilla. Es preferible que las sillas sean altas. Si es necesario, puede elevarlas alargando las patas.



- ✗ Evite las sillas, sofás y sillones bajos y blandos.

- ✗ No cruce las piernas, no se doble hacia delante y procure mantener las rodillas bajas y los pies rectos.



al sentarse

- ✗ Para sentarse acérquese al borde de la silla, de espaldas al asiento. Con las manos en los reposabrazos y la pierna estirada hacia delante, baje poco a poco.

No se deje caer.



- ✗ Para levantarse sitúese en el borde de la silla, flexione la pierna no operada por debajo del asiento y mantenga la operada recta e inclinada hacia delante. Apóyese en los reposabrazos y póngase en pie evitando doblarse.



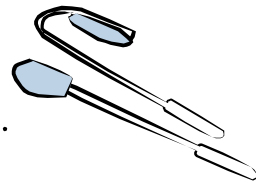
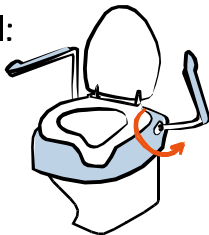
- ✗ En algunos casos será necesario redistribuir su cuarto de baño para asearse de manera más segura y evitar accidentes. Una ducha al ras de suelo es definitiva y práctica para siempre. Si usa mampara, que sea sin carril.
- ✗ En el inodoro mantenga las mismas precauciones que en una silla (págs. 8 a 10). Puede serle útil:
  - a. Un alza que eleve la altura del inodoro.
  - b. Barras y/o apoyabrazos como sujeción para sentarse o incorporarse.



En la bañera y en la ducha:

- a. Un asiento de baño o ducha.
- b. Una barra en la pared junto a la bañera.

- c. Darle a la bañera una imprimación antideslizante.
- d. Esponjas con mango largo para no tener que flexionarse.

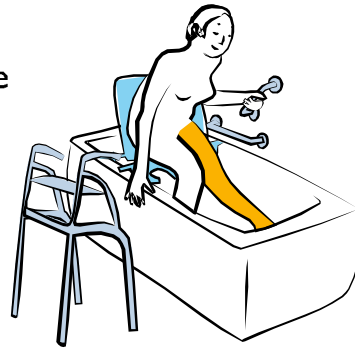


el aseo

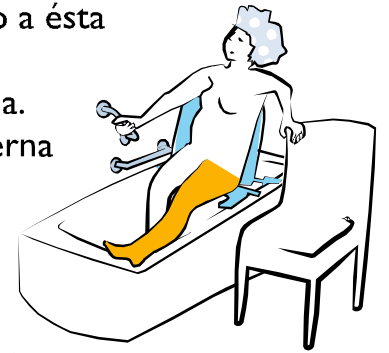
### En el baño o en la ducha

- ✗ En la bañera necesitará un asiento de baño para lavarse:

**a. Con andador:** colóquese de espaldas a la bañera, junto al borde y lo más próximo al asiento. Agarre con una mano el respaldo del asiento y con la otra permanezca sujeto al andador. Siéntese lentamente.



- b. Sin andador:** coloque una silla de la altura de la bañera junto a ésta y siéntese con el lado no operado pegado a la misma. A continuación, pase la pierna no operada al asiento del baño y después, agarrándose a la barra, pase la pierna operada estirada hacia delante y con el cuerpo inclinado hacia atrás.

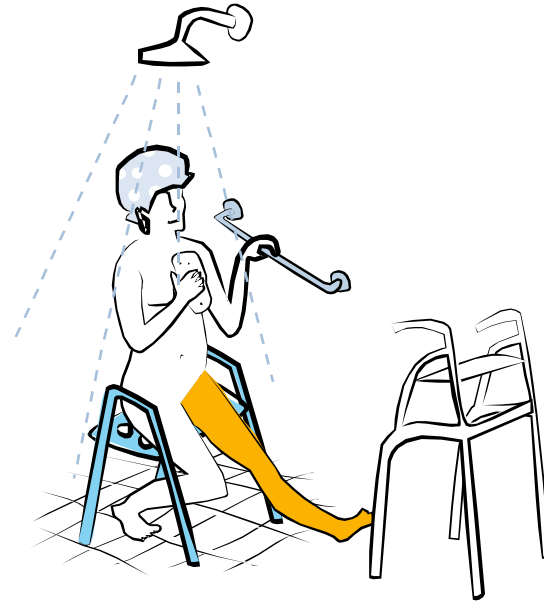


✘ **En la ducha:**

Puede poner un asiento en la ducha.

Recuerde seguir las mismas precauciones que al sentarse o incorporarse (ver págs. 8 a 10).

Para ello, le será muy útil tener barras en la pared donde agarrarse y que el suelo de la ducha tenga una imprimación antideslizante.

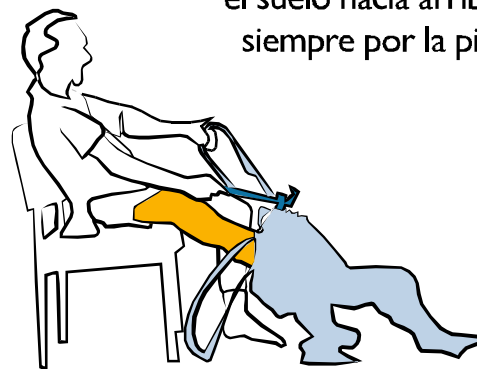


- ✗ Elimine todas las alfombras y alfombrillas de la casa, evitará tropiezos y/o resbalones innecesarios. Evite los suelos mojados y resbaladizos.
- ✗ Ilumine bien la casa y deje una luz encendida por las noches.
- ✗ Utilice una pinza de largo alcance para recoger los objetos del suelo.
- ✗ No haga sus tareas de pie, utilice un taburete alto que le permita apoyarse sobre la encimera para trabajar.
- ✗ Evite cargar peso innecesariamente, puede desplazar los objetos deslizándolos por la encimera, o si usa un andador con una bolsa o cesta ajustada al mismo.
- ✗ Lleve siempre los líquidos calientes en recipientes de cierre hermético. Un delantal con bolsillos le ahorrará paseos innecesarios.



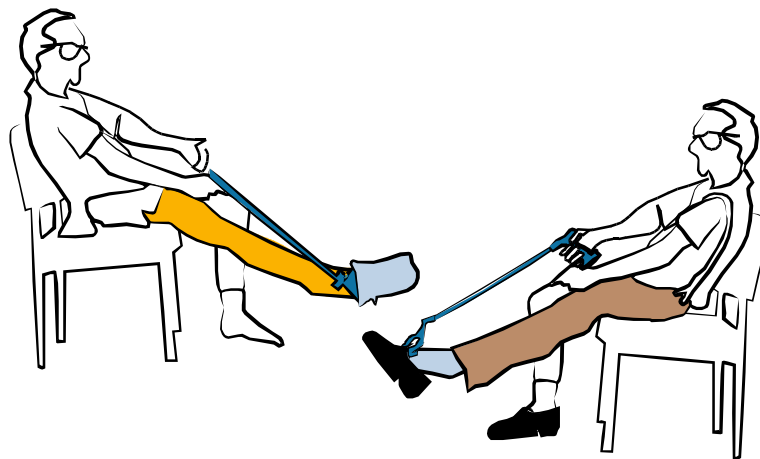
- ✗ Le ayudará que la ropa sea fácil de poner y quitar; por ejemplo, los pantalones ajustados de telas fuertes no son los más adecuados.
- ✗ Al vestirse, use la una pinza de mango largo para ponerse la ropa de cintura para abajo, o cosa una cinta a la cinturilla de la prenda que le sirva de tirador. También puede poner tirantes.
- ✗ Siéntese en el borde de una butaca o en la cama. Use la pinza de largo alcance para no tener que doblarse hacia delante. Agarre la cinturilla de la

prenda con dicha pinza y deslícela suavemente desde el suelo hacia arriba, empezando siempre por la pierna operada.



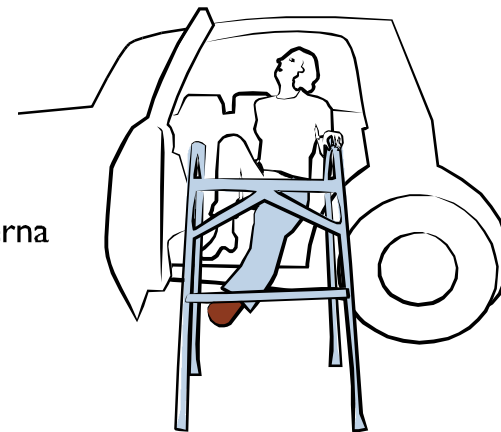
vestirse

- ✘ Póngase los calcetines con un colocador de medias; evitará flexionar la cadera más de lo necesario. Si los calcetines o medias llegan a la altura de su rodilla, mejor.
- ✘ Un calzador de mango largo le permitirá calzarse más fácilmente. Busque un calzado firme, ajustado y plano (sin tacón alto), sin hebillas ni cordones.
- ✘ Cuando se desvista, empiece siempre por la pierna no operada.
- ✘ Para quitarse los calcetines y/o medias utilice la pinza de largo alcance o el colocador de medias.





- ✘ El coche estará en una zona llana y apartada del bordillo de la acera. Antes de entrar baje de la acera.
- ✘ Eleve la altura del asiento. Entre por el lado no operado, de espaldas, y reclíñese lentamente. Recuerde mantener la pierna operada estirada. Le ayudará reclinar el respaldo del asiento.
- ✘ El cinturón de seguridad le servirá de sujeción, llévelo siempre.
- ✘ Para salir realice la misma operación pero a la inversa, y mantenga la pierna operada estirada hacia delante.





.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**El terapeuta ocupacional es el profesional con el que puede realizar un entrenamiento en sus actividades de la vida diaria y que mejor puede informarle sobre las ayudas técnicas para facilitar dichas actividades.**

CEAPAT Tel.: 91 363 48 00 • Fax: 91 778 41 17 • [www.ceapat.org](http://www.ceapat.org)



CENTRO ESTATAL DE AUTONOMIA  
PERSONAL Y AYUDAS TECNICAS

**Organismos relacionados:** APETO: Asoc. Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales. Tel: 91 553 56 08

AENOR: Asoc. Española de Normalización y Certificación. Tel: 91 432 60 00

### Otros folletos:

 Muéveme fácilmente

 La vida sobre ruedas

 Un baño a mi medida

 Un mundo en horizontal