

## **PROGRAMA DE REHABILITACIÓN TRAS FRACTURA PERTROCANTÉREA DE FÉMUR INTERVENIDA**

### **Cuándo se vuelve a caminar?**

Lo más habitual es que la primera levantada se haga al tercer día de la cirugía, dependiendo de la tolerancia al dolor y capacidad previa.

El apoyo de la pierna es variable según cada paciente, para lo cual se ayudará en un comienzo con un andador y luego con dos bastones canadienses. Una vez que el paciente camine por si solo o asistido parcialmente, puede darse de alta para que siga levantándose todos los días en su casa.

### **¿Cuánto tiempo se deben usar bastones?**

Depende del tipo de prótesis, pero el tiempo más extremo es de aproximadamente dos meses, para luego retirarlos progresivamente.

### **Después de la cirugía**

Durante su estancia en el hospital le visitará un fisioterapeuta que le prescribirá un programa de ejercicios supervisados; se le darán instrucciones para meterse y salir de la cama y para el uso de aparatos de apoyo externos.

En los días siguientes irá progresivamente caminando distancias cada vez mayores y aprenderá a subir y bajar escaleras correctamente.

Al salir del hospital se le dará una lista de cosas para hacer y de aquellas que no debe hacer para que se las lleve a casa como recuerdo de lo que se le ha enseñado.

Estas instrucciones se repiten aquí para que le sirvan de recuerdo.

#### **Sentarse**

La silla o el sillón:

La silla o sillón deberá tener reposabrazos. Debe ser al menos de unos 55 cm de alto; se mide desde la parte mas alta del asiento o del cojín hasta el suelo, con el cojín lo más bajo posible y sometido al peso del cuerpo. Si es usted muy alto el asiento debe ser mas todavía, o más bajo si usted es muy bajo. Si no tiene un sillón de la altura adecuada puede solicitar uno prestado. Algunas sillas se pueden elevar mediante dispositivos de adaptación que se encuentran en las ortopedias.

Como sentarse

Camine hacia la silla, gírese muy despacio. Cuando sienta que la parte posterior de las piernas toca con el cojín o la silla, extienda hacia delante la pierna operada y coloque sus manos en los reposabrazos; dejando caer el peso del cuerpo sobre los brazos y la pierna no operada siéntese lentamente sobre la silla.

Como levantarse:

Con la pierna intervenida estirada y llevando el peso del cuerpo sobre la pierna no operada, levántese con la ayuda de los brazos. Recupere el equilibrio y recoja entonces sus bastones de marcha.

## DORMIR

La cama:

Debe ser al menos de 55 cm de altura, medida desde la parte superior del colchón al suelo. Debe colocarlo de forma que pueda sentarse sobre él, levantando inicialmente la pierna no intervenida y después la operada.

Como meterse y salir de la cama:

Para meterse en la cama, introduzca primero la pierna no intervenida. Siéntese en la cama y ascienda en ella lo suficiente como para permitir un apoyo completo de la pierna operada antes de girarse hacia la cama. Deber permanecer boca arriba, y no acostarse de lado durante las primeras 6 semanas de la intervención.

Como cubrirse con las sábanas y mantas:

Un edredón es más sencillo de manejar que las mantas, Si no tiene a nadie para ayudarlo, tenga un bastón de marcha a mano para tirar de las sábanas y edredón, y también para apartarlas a un lado de la cama antes de salir de la misma. Necesitará que alguien le cambie las sábanas durante las primeras semanas.

Sexo:

Puede reiniciarlo tan pronto como se sienta seguro, pero al principio necesitará permanecer boca arriba y evitar girarse. Si tiene dudas, consulte con su especialista o médico general.

## ASEO, BAÑO

Baño:

Espere al menos 6 semanas, o hasta que se lo indique su especialista, antes de intentar meterse en la bañera.

Lavado:

Necesitará lavarse y secarse los pies durante las primeras 6 semanas en casa y necesitará que alguien le ayude para cortarse las uñas de los pies. Si no puede arreglárselas, pregunte al asistente social del hospital, que podrá ayudarlo con la organización.

## EL ASEO

El aseo

Necesitará elevar el asiento del aseo durante las primeras semanas de la vuelta a casa. Puede adquirir un supletorio para el aseo en cualquier ortopedia.

Sentarse y levantarse del aseo:

Si su aseo con supletorio tiene reposabrazos, puede sentarse y levantarse siguiendo las mismas instrucciones que para sentarse en su sillón. Si no tiene reposabrazos en el aseo, deberá llevar consigo sus bastones para sentarse y levantarse. Deje uno de los bastones cerca del brazo del lado no operado, y mantenga el otro en la mano del otro lado, el operado. Sujetando este bastón, con la pierna operada estirada delante de usted, coloque su mano libre del lado no operado detrás de usted sobre el asiento. Déjese caer lentamente. Para levantarse, realice el proceso a la inversa.

Limpiarse:

Asegúrese de que no tiene que girarse para alcanzar el papel de baño. Utilice la mano libre del lado no operado. Evite inclinarse excesivamente.

## VESTIRSE

La ropa:

Su ropa debe estar al alcance sin necesidad de que tenga que inclinarse, de modo que dispóngala adecuadamente antes de la intervención, colocando aquella que use más frecuentemente a la altura de la cadera o más alto. Prepare unos zapatos cómodos sin tacón para su vuelta a casa. Si sólo tiene zapatos de cordones, puede hacerlo algo más cómodo utilizando cordones elásticos.

Como vestirse:

- Ordene primero la ropa que vaya a utilizar y colóquela en la cama a su lado. Le han ayudado en el hospital a colocarse la ropa, pero le recordamos algunas cosas:

- Siéntese en el lado de la cama (o en la silla) para vestirse
- Póngase las bragas o calzoncillos utilizando la parte curva de un calzador largo o bastón de mano
- Vístase comenzando por la pierna intervenida
- Puede adquirirse un utensilio de ayuda para colocarse los calcetines, medias o pantis si es preciso
- Colóquese el zapato de la pierna no intervenida, mientras esté sentado
- Permanezca de pie cerca de su cómoda, armario o un sillón para colocarse el otro zapato
- Deje los bastones y utilice la mano de su lado operado para apoyarse sobre el sillón o la cómoda.
- Con el bastón o calzador largo en la otra mano, introduzca suavemente el pie en el zapato, colocándolo con el calzador entre las piernas. Mantenga el pie mirando hacia delante.

Desvestirse:

Invierta el procedimiento con sus zapatos. Descálcese primero la pierna no intervenida y por último la operada.

## COCINA

Almacenar:

Almacene antes de la intervención, para disminuir el tiempo que tenga que emplear para preparar comidas. Si tiene un congelador, guarde algunas comidas en él.

Redistribuir:

Redistribuya el contenido de su frigorífico y despensa de modo que pueda alcanzar lo más esencial sin inclinarse o estirarse demasiado.

Un carrito:

Un carrito con bandeja es útil si tiene que llevar la comida algunos metros.

Siéntese:

Siéntese para realizar la mayoría de las labores después de la intervención. Cuando esté trabajando en la cocina, utilice una banqueta alta para sentarse mientras prepare la verdura.

Lo difícil:

¡Cualquier cosa difícil como levantar peso o el trabajo de limpieza debe dejarse para otro! Pida que alguien le ayude con la compra, preparación de las comidas y la lavadora. No pase el aspirador, no haga camas ni limpie suelos o levante pesos importantes.

## SALIR EN COCHE

Colocación del coche:

Asegúrese de que el coche está aparcado lejos de la acera, de forma que se encuentre al mismo nivel que usted antes de subirse. Coloque el asiento discretamente reclinado y lo más atrás posible.

Entrar y salir del coche:

Utilice el mismo método que para meterse y salir de la cama: siéntese despacio en el borde del asiento, desplácese en el asiento hacia atrás, hacia el lado del conductor manteniendo la pierna operada estirada.

Gírese lentamente hacia delante y con cuidado, deslizando la pierna operada en el reposapiés del coche.

Una bolsa de plástico sobre el asiento a veces es de gran ayuda en esta maniobra. Invierta el procedimiento para salir del coche.

No se permite conducir durante las primeras 6 semanas al menos

**Consejos**

Movilidad:

Su prótesis total de cadera está diseñada para aliviar el dolor, reestablecer la movilidad y en la mayoría de los casos recuperar la longitud de la pierna de forma que mejore su marcha.

Ejercicio:

Pasear de forma frecuente y por poco tiempo es un buen ejercicio, pero evite superficies irregulares o las cuestas.

No se incline:

Si se le cae algo, no lo recoja, solicite ayuda o utilice el bastón.

Recuerde:

Una cadera artificial no es tan perfecta como una cadera normal y debe ser tratada con consideración. Durante los primeros meses la articulación se estará recuperando de la intervención. Debe tener una precaución especial durante las primeras 6-12 semanas después de la intervención para evitar que la articulación se luxé.

## RECUPERACIÓN

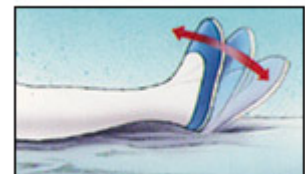
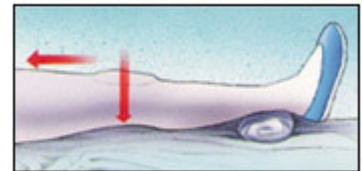
Esperemos que realice una buena recuperación con la ayuda de las indicaciones en estas páginas. Después de las primeras 6-12 semanas se encontrará bien y realizando la mayor parte de sus actividades habituales. Si tiene alguna duda o inquietud que no haya quedado resuelta en estas páginas no dude en consultar con su médico.

## EJERCICIOS POSTOPERATORIOS

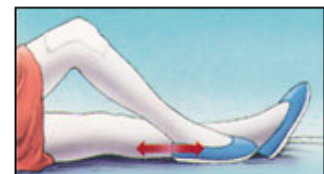
Haga los siguientes ejercicios durante 20 a 30 minutos 2 veces al día:

- Ejercicios isométricos de cuádriceps:

- Con la pierna recta, coloque una toalla enrollada en el talón para que la rodilla quede discretamente elevada de la superficie de la cama, apriete a continuación la rodilla hacia abajo intentando tocar con la cara posterior de la misma en la sábana y mantenga la posición durante 5 segundos
- Con la pierna recta, levante la misma un palmo del suelo y mantenga la posición durante 5 segundos

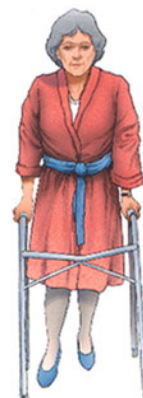


- Ejercicios activos libres de tobillo para mejorar la circulación: mueva el tobillo hacia arriba y abajo varias veces durante 2-3 minutos, 2 ó 3 veces al día



- Doble y extienda la rodilla operada, flexionando y estirando la misma, manteniéndola en la posición más flexionada durante 5 segundos y a continuación estírela. Repítalo varias veces hasta que se fatigue o hasta conseguir la máxima flexión

- En posición sentada, ponga recta la pierna, ayudándose al principio de la pierna sana que colocará por detrás de la operada hasta conseguir poner la pierna recta



### Ejercicios para recuperar fuerza muscular



1. Párese derecho, detrás de una silla, con los pies apenas separados.
2. Sosténgase de la silla para mantener el equilibrio.
3. Lentamente levante una pierna hacia el costado, de 6 a 12 pulgadas.
4. Mantenga la posición.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna.

7. La espalda y las rodillas deben permanecer derechas durante este ejercicio.

8. Alterne las piernas hasta que haya repetido el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.

Descanse; haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.



Haga la extensión de cadera como parte de su programa de ejercicios de fortalecimiento, y hágale estas modificaciones mientras vaya progresando. Agárrese de una silla con una mano, luego con sólo un dedo, y más adelante sin el uso de las manos; haga este ejercicio con los ojos cerrados, si puede mantener su equilibrio.

1. Párese a una distancia de 12 a 18 pulgadas de la silla.
2. Dóblese hacia adelante de su cadera; sosténgase de la silla.
3. Lentamente levante una pierna hacia atrás, manteniéndola

derecha.

4. Mantenga la posición.

5. Lentamente baje la pierna.

6. Repita con la otra pierna.

Agregue las modificaciones mientras vaya progresando.



Haga la flexión de cadera como parte de su programa de ejercicios de fortalecimiento, y hágale estas modificaciones mientras vaya progresando. Agárrese de una mesa o una silla con una mano, luego con sólo un dedo, y más adelante sin el uso de las manos; haga este ejercicio con los ojos cerrados, si puede mantener su equilibrio.

1. Párese derecho, agárrese de una mesa o una silla para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble una rodilla hacia su pecho, sin doblar su cintura o cadera.

3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje la pierna hasta el piso.
5. Repita con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada pierna.

Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.

Haga la flexión de rodilla como parte de su programa de ejercicios de fortalecimiento, y hágale estas modificaciones mientras vaya progresando. Agárrese de una mesa una silla con una mano, luego con sólo un dedo, y más adelante sin el uso de las manos; haga este ejercicio con los ojos cerrados, si puede mantener su equilibrio.



1. Párese derecho; sosténgase de una silla o mesa para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble su rodilla lo más que pueda.
3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje su pie a la posición original.
5. Repita con la otra pierna.

6. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada pierna.

Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.