



Clínica
Corachan

Guía educativa: Prótesis Total de Cadera (PTC)

Usted ha sido intervenido de prótesis de cadera. Esta guía tiene el objetivo de ofrecerle información para ayudarle a resolver las dudas que le puedan surgir cuando llegue a su domicilio.

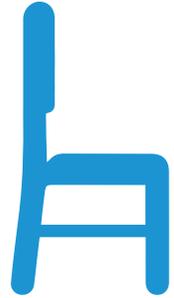
Recomendaciones para su movilidad

Desplazamiento

- +** Cuando esté de pie, mantenga los dos pies apoyados en el suelo, evitando realizar giros bruscos.
- +** Si es necesario, utilice caminador, muletas o bastón para ayudar a mantener el equilibrio. El bastón irá siempre en el lado contrario de la pierna operada.
- +** Recuerde que, para subir escaleras, debe apoyar primero la pierna no operada. Para bajarlas, primero debe apoyar el bastón y después la pierna operada. Ayúdese de la barandilla o, si no hubiera, del bastón.
- +** Si tuviera que subirse a un coche, coloque el asiento hacia atrás todo lo que sea posible, y si el asiento es demasiado bajo, utilice un cojín o un elevador. Mantenga las dos piernas juntas para acomodarse. La secuencia es primero sentarse y después girarse introduciendo las piernas juntas.
- +** Utilice calzado cerrado para una correcta deambulación y para evitar torsiones.

Al sentarse

- + La silla debe tener un ángulo de 90 grados. Evite asientos blandos o muy bajos. Como referencia, piense que la cadera no debe estar más baja que la rodilla.
- + Siempre que sea posible, utilice una **silla con reposabrazos**. Le será más fácil sentarse y levantarse.
- + Evite realizar giros con el tronco o cruzar las piernas mientras esté sentado.
- + Evite inclinarse para recoger algo del suelo o ayudarse a calzarse.
- + Existen **calzadores largos** que le pueden ser de gran ayuda.
- + Para levantarse de la silla, coloque la cadera en el borde, estire la pierna operada y flexione y haga la fuerza para levantarse con la pierna no operada. Ayúdese apoyándose en los reposabrazos, si los tiene.



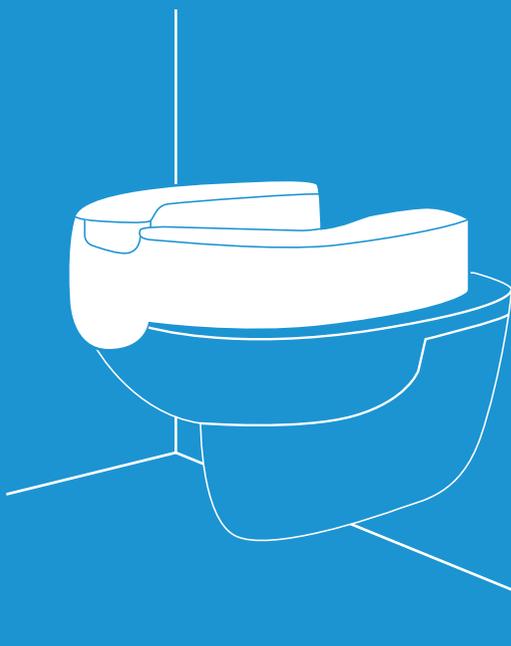
Al acostarse

- + Intente mantener **la pierna lo más alineada posible** con el cuerpo mientras se encuentre estirado.
- + Debe levantarse bajando **primero la pierna operada**, y acompañándola con las manos. Para acostarse, **suba primero la pierna no operada**, y a continuación suba la operada ayudándose también con las manos. Idealmente, durante el primer mes es aconsejable que suba y baje de la cama y del coche con las piernas juntas.
- + Evite estar estirado sobre **la cadera operada**; debe apoyarse sobre el lado no operado y ponerse un cojín ancho entre las rodillas para evitar cruzar las piernas. De todas formas, no deberá lateralizarse hasta que se lo diga su médico.

Higiene y cuidado personales

En la ducha

- + Le recomendamos que, siempre que sea posible, se duche de pie y con material antideslizante en el suelo de la ducha. Si necesita sentarse utilice taburete especial para la ducha, de venta en ortopedias.
- + Si tiene bañera, debe entrar la pierna sana primero. Para salir, mantenga la pierna operada lo más estirada posible.
- + Para lavarse las zonas que no alcance, utilice una esponja con mango.
- + Para ponerse medias y calcetines existen dispositivos (de venta en ortopedias) que le ayudarán a no inclinarse demasiado. Recuerde utilizar zapato cerrado para evitar torsiones y caídas.



En el WC

- + En el WC deberá colocar un alza (de venta en ortopedias), necesaria para alcanzar altura y que se mantenga el ángulo correcto de la cadera.
- + Si es necesario, deberá colocar agarraderos en la pared para ayudarse con los movimientos.

Herida quirúrgica

- + Es posible que se vaya de alta con un apósito impermeable que no deberá tocar. Le curarán en consulta médica cuando sea citado.
- + En el caso de llevar un apósito de gasas y esparadrapo, cambie las gasas cuando estén sucias o los esparadrapos despegados. El personal de enfermería le enseñará a hacerlo antes del alta.
- + Después de ducharse, seque la herida con gasa estéril y aplique antiséptico.
- + Las indicaciones sobre el tipo de apósito se las proporcionará el personal de enfermería en el momento del alta de hospitalización.
- + Su médico le indicará cuándo puede llevar la herida sin apósito.

Medicación al alta

- + Durante el ingreso, se reanuda su medicación habitual con los ajustes que sean necesarios, siempre según indicación médica.
- + Se le prescribirá analgesia para que los días posteriores al alta no tenga dolor.
- + Es muy posible que deba continuar con la administración de heparina (HBPM) durante varios días. Su traumatólogo le indicará hasta cuándo. El personal de enfermería le explicará cómo puede administrársela usted mismo.

Consulte con su médico

- + Si el dolor en la extremidad o herida quirúrgica no cede con la analgesia.
- + Si la herida está roja y/o caliente y/o supura.
- + Si tiene fiebre (temperatura axilar superior a 38 grados) y/o escalofríos.
- + En el caso de no localizarlo, acuda al Servicio de Urgencias de Clínica Corachan.



Clínica
Corachan

Tel.: 93 254 58 00
www.corachan.com