

## Recomendaciones para el paciente sometido a

### PRÓTESIS TOTAL DE CADERA Y RODILLA

La prótesis total de cadera es el reemplazo artificial de la articulación de la cadera o rodilla por dispositivo de material resistente que va a cumplir la misma función.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: [educacionparalasalud.cub@upb.edu.co](mailto:educacionparalasalud.cub@upb.edu.co). Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a [www.clinicauniversitariabolivariana.org.co/clinica/guias-educativas](http://www.clinicauniversitariabolivariana.org.co/clinica/guias-educativas)

### RECOMENDACIONES PARA LA PRÓTESIS DE CADERA

- Acuéstese boca arriba o sobre el lado no operado y con la cabecera elevada.
- Recuerde mantener la extremidad operada siempre extendida. No doblarla, ni voltearla.
- Colóquese una almohada o cojín entre los muslos, para mantener las piernas separadas mientras esté acostado para disminuir el riesgo de luxación.
- Si el Ortopedista ordena cojín de abducción, debe utilizarlo durante el primer mes después del procedimiento para evitar luxación de la prótesis.
- Al sentarse, apoye las dos nalgas sobre la superficie evitando inclinarse sobre el lado no operado.
- En prótesis de cadera no coloque nada debajo de la rodilla (almohada, cojín o rollo)
- Tome únicamente los medicamentos ordenados por su Médico e inícielos de inmediato.
- La trombopprofilaxis (inyecciones subcutáneas para la coagulación) debe ser administrada durante 30 o 35 días posteriores a la cirugía sin falta. Se recomienda establecer un horario en casa para su aplicación.
- No permanezca más de dos horas en la misma posición.
- Use una silla firme para sentarse. Es deseable que quede a la altura de la cadera y tenga brazos.
- No se siente en sanitarios bajos. Es preferible los primeros meses utilizar pato o ponerle realce al baño.
- No cruce las piernas, haga carrizo o cucillas. Tampoco se agache o incline hacia delante mientras esté sentado.
- Inicialmente pida ayuda para colocarse la ropa interior, pantalones, medias y zapatos.
- Evite realizar actividades que aumenten la fuerza sobre la cadera operada, por ejemplo: subir y bajar rampas o escaleras, etc. Si lo tiene que hacer, hágalo de lado sin apoyar la extremidad operada.

## RECOMENDACIONES PARA LA PRÓTESIS DE RODILLA

- Mantenga la extremidad extendida. No doblarla, ni voltearla.
- Realice ejercicios de flexión y extensión con la punta del pie, la extremidad debe estar sobre la cama apoyando el talón.
- Use zapatos seguros, antideslizantes, con suela de goma o caucho. No use chanclas.
- Puede caminar al otro día de la cirugía utilizando un caminador, previa autorización del Médico.
- **Para evitar caídas:** revise los tapones de seguridad del caminador, no camine sobre superficies lisas o húmedas o donde haya cables, tapetes u otros objetos que obstaculicen el paso en áreas de circulación.
- Al realizar el baño proteja la herida para evitar que esta se moje.
- La herida debe ser descubierta **SOLO** por el Médico tratante en la revisión post quirúrgica.
- Espere la orden de su Médico para viajar, conducir y reanudar sus actividades de trabajo, estudio, deporte, etc.
- Utilice las medias antiembólicas en la pierna no operada, según indicación de su Médico tratante.
- Restrinja las visitas en la casa, no debe ser visitado por personas que tengan gripa, fiebre o heridas.
- Asista cumplidamente a la cita de revisión.

### Consulte inmediatamente a su Médico o acuda al centro de salud más cercano si presenta:

- Piel enrojecida, caliente o endurecida alrededor de la herida.
- Salida de pus o sangre negra por la herida.
- Mucha hinchazón en la pierna.
- Pierna operada muy volteada hacia fuera.
- Fiebre mayor de 38°C.
- Dificultad para respirar.
- Dolor intolerable en cadera, nalga, muslos o cojera prolongada, que no mejora con el tratamiento.

#### Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted tome todos los medicamentos ordenados, asista a las citas de control y cumpla estrictamente con estas recomendaciones.