



Artroplastia de cadera

¿Qué es la artroplastia de cadera?

El reemplazo de la cadera es una cirugía para personas con daños en la articulación de la cadera. Cuando se hace un reemplazo de la cadera, el cirujano retira el cartílago y los huesos de la articulación de la cadera que están lesionados y los reemplaza con piezas nuevas artificiales.

Objetivo de la fisioterapia

- * Evitar retracciones musculares y contracturas articulares.*
- * Promover la deambulación temprana.*
- * Reintegrarse tempranamente a sus actividades de la vida diaria.*



Programa de ejercicios en casa

1.

Bombeo circulatorio con ejercicios activos de tobillo y dedos de pie.



2.

Contracción de muslo con rodilla estirada y toalla debajo del tobillo.



3.

Ejercicios de flexión y extensión de rodilla y cadera.



4.

Levantar la pierna con rodilla extendida.



5.

Contraer glúteos acostado boca arriba.



6.

Deslizar la pierna hacia fuera, acostado boca arriba.



Programa de ejercicios en casa

7.

Estando de pie realizar flexión de rodilla y de cadera.



10.

Realizar caminatas cortas de un paso a la vez con ayuda del caminador.



8.

Estando en posición de pie llevar la pierna hacia afuera con la rodilla estirada.



9.

Realizar extensión de pierna estando en posición de pie.



Programa de ejercicios en casa

- * Realizar los ejercicios dos veces por día
- * Realice 15 repeticiones de cada ejercicio y aumente gradualmente a tolerancia.
- * Recuerde utilizar siempre que esté acostado boca arriba un rollo de toalla debajo del tobillo exclusivamente.
- * No colocar almohadas , toallas compresas, etc, debajo de la rodilla operada.
- * Coloque un hielo local por 45 minutos al finalizar los ejercicios para disminuir dolor y edema.
- * Si presenta signos de alarma tales como enrojecimiento, calor, dolor intenso o salida de secreción por la herida; comuníquese.



Bocagrande Cra 6 No 5 – 101
PBX 647 52 90
Informacion@clinicamedihelp.com
www.clinicamedihelp.com
Cartagena - Colombia

Síguenos en

