

# Reemplazo total de cadera – Medidas de precaución para el enfoque anterior

Pregúntele a su cirujano cuánto tiempo debe seguir las medidas de precaución para la cadera después de su operación.

## QUE NO HACER

- No dé pasos hacia atrás con la pierna operada.
- No permita que los dedos del pie apunten hacia un lado mientras duerme. Utilice una almohada para mantener la pierna en la posición correcta.

## QUE HACER:

- Cuando camine guíe con la pierna operada.
- Continúe haciendo los ejercicios para el reemplazo de cadera.
- Siga todas las medidas de precaución para el reemplazo de cadera indicadas por su cirujano hasta que le diga que puede dejar de hacerlo.

## MEDIDAS DE PRECAUCIÓN AL ESTAR DE PIE



No dé pasos hacia atrás con la pierna operada ni extienda la pierna operada hacia atrás.



Evite girar la pierna hacia fuera cuando esté de pie.



No gire sobre su pierna operada.



Evite cruzar los tobillos cuando esté de pie.



Al girar, levante los pies y mueva todo el cuerpo.



Mantenga las rodillas y los dedos de los pies dirigidos hacia delante cuando esté de pie y camine.

## MEDIDAS DE PRECAUCIÓN AL SENTARSE



Evite girar la pierna hacia fuera al sentarse.



No cruce las rodillas cuando esté sentado.



No cruce los tobillos cuando esté sentado.



Mantenga las rodillas y los dedos de los pies dirigidos hacia delante.

## MEDIDAS DE PRECAUCIÓN AL ACOSTARSE



Cuando esté acostado evite girar la pierna hacia fuera o cruzar las piernas.



No utilice su propia fuerza muscular para mover la pierna operada hacia un lado, como al levantarse de la cama.



Utilice un elevador de piernas para mover la pierna operada hacia un lado al levantarse de la cama.



No levante los glúteos cuando esté acostado boca arriba (llamado puente).



Evite acostarse boca abajo.



Para dormir, acuéstese boca arriba con una almohada bajo las rodillas o acuéstese de lado con dos almohadas entre las piernas.