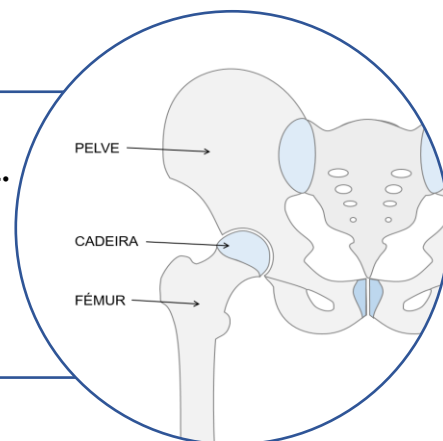


## RECOMENDACIÓNS PARA PACIENTES CON **FRACTURA DE CADEIRA**

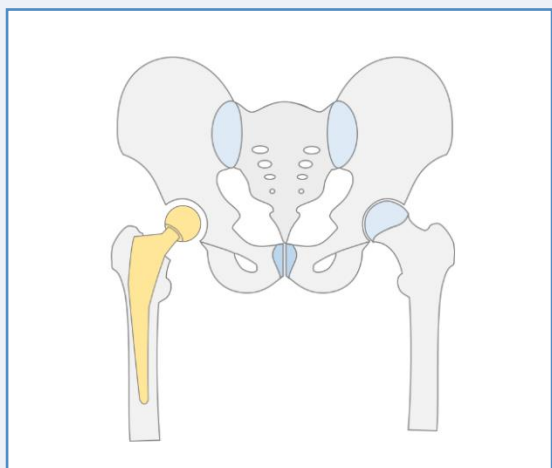
### Que me pasou?

- Vostede sufriu unha FRACTURA do fémur proximal.
- O fémur articúlase coa pelve.
- A esa articulación chamámoslle CADEIRA.



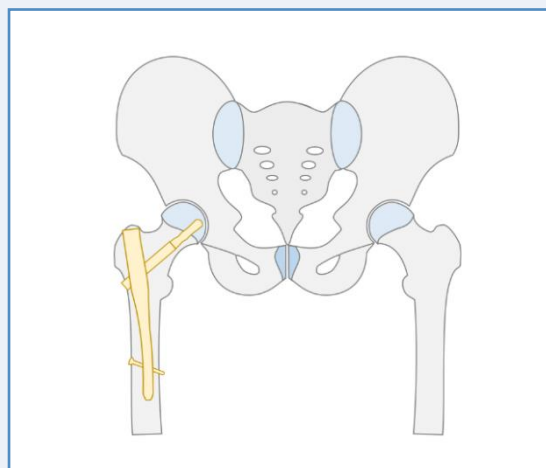
### Que cirurxía me practicaron?

Dependendo do tipo de fractura, implantámoslle:



Fractura intracapsular

**PRÓTESE PARCIAL**



Fractura extracapsular

**CRAVO INTRAMEDULAR**

## Que debo saber?

- Debe coñecer os RISCOS destas intervencións.
- Debe evitar certas POSTURAS e MOVEMENTOS.
- Debe aprender a MOVERSE con seguridade.

## Que riscos hai?

- A prótese pode saír do seu sitio: LUXACIÓN.
- O cravo intramedular pode fallar: DESPRAZAMENTO da fractura

## Teño unha prótese

Para evitar a luxación, vostede debe:



Dormir cunha almofada  
entre as pernas.



Non sentar en asentos  
moi baixos.



Non usar calzado  
aberto



Non cruzar as pernas.



Non se deitar sobre o  
lado san.



Non xirar sobre a perna  
operada.

## CONSELLOS PARA MOBILIZACIÓN

### Como debo levantarme da cama?



Achéguese á beira da cama  
**POLO LADO OPERADO** sen  
cruzar as pernas



Manteña **ESTIRADA** a perna  
operada e axúdese dos  
brazos para incorporarse.

### Como debo sentar ou levantarme dun asento ou do WC?



Apoie as mans no  
repousabrazos



Estire a perna  
operada



Finque na perna sa  
e axúdese dos  
brazos



Incorpórese

## Como debo camiñar?

- O seu cirurxián/á indicarlle se **PODE FINCAR NA PERNA OPERADA** dende o principio **ou se debe camiñar EN DESCARGA**.
- Debe usar **ANDADOR** ou **BASTÓNS** (muletas).
- Debe usar **CALZADO PECHADO**.

### Andador



Agarre o andador con afouteza



Adiante o andador



Adiante a perna operada



Adiante a perna sa un pasoño por diante da outra

### Bastóns



Agarre os bastóns con afouteza



Adiante os bastóns



Adiante a perna operada



Adiante a perna sa un pasoño por diante da outra

- Segundo mellore, vostede poderá **EMPREGAR SÓ UN BASTÓN** ou muleta.
- Nese caso debe colocala **DO LADO CONTRARIO** á perna operada.

## Como debo subir ou baixar as escaleiras?

### Subir



Agarre os bastóns  
con afouteza



Suba a perna sa



Suba os bastóns e  
finque na perna sa



De último, suba a  
perna operada

### Baixar



Agarre os bastóns  
con afouteza



Baixar os bastóns



Baixar a perna  
operada fíncando na  
perna sa



Baixar a perna sa

## Podo viaxar no coche?

- Si, co asento PARA ATRÁS e o respaldo un pouco recostado.
- Manteña ESTIRADA a perna operada.
- Sente fíncando na perna sa.
- Se o asento está moi baixo, empregue un COXÍN.



## Para evitar caídas, **NON ESQUEZA:**

- Use **CALZADO PECHADO** con sola de goma.
- Retire **OBXECTOS** cos que poida tropezar.
- Empregue **ALFOMBRAS ANTIESCORREGADIZAS** no chan do baño.
- Controle a **VISTA**. Use as **LENTES** para evitar tropezos.

## Na súa casa:

- Controle o seu **PESO**. A obesidade non axuda á recuperación.
- Instale **BARRAS FIXAS** na ducha e no WC para axudarse a levantar.
- Use o **ASCENSOR** e camiñe agarrado ó **PASAMÁNS** no corredor.
- Use un **SUPLEMENTO** para o WC e **COXÍN** nos asentos. Mellor con respaldo.
- Pola rúa camiñe por **SUPERFICIES CHÁS**, ben asfaltadas.
- Aprobeite cando está acompañado (coidador ou familiar) para saír a camiñar.  
**NON** permaneza sentado **TODO O DÍA**.

## Acuda ó **SERVIZO DE URXENCIAS** cando:

- Temperatura **IGUAL** ou **SUPERIOR** a **38°**.
- **DOR** que non remite coa analxesia pautada.
- **RUBOR** ou **INFLAMACIÓN** da ferida cirúrxica.
- Apósito manchado de **SANGUE** ou **PUS**.

Desexámoslle que se recupere axiña.

Pode encontrar máis información na web [www.ferrol.sergas.gal](http://www.ferrol.sergas.gal)

