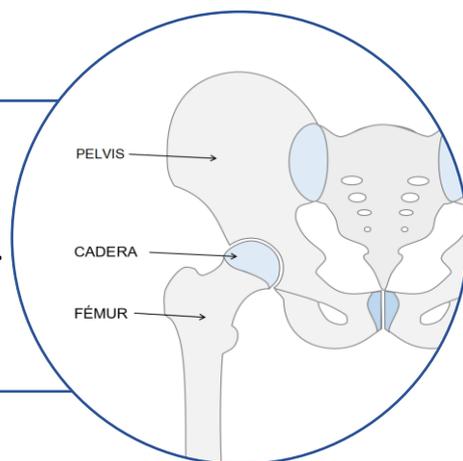


## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON **FRACTURA DE CADERA**

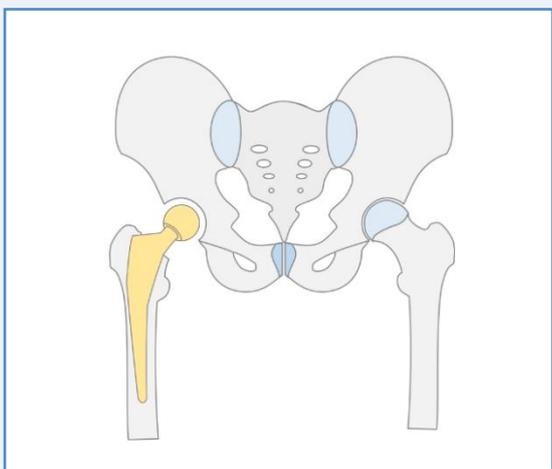
### ¿Qué me ha pasado?

- Usted sufrió una **FRACTURA** en el fémur.
- El fémur es el hueso que se articula con la **PELVIS**.
- A esa articulación le llamamos **CADERA**.



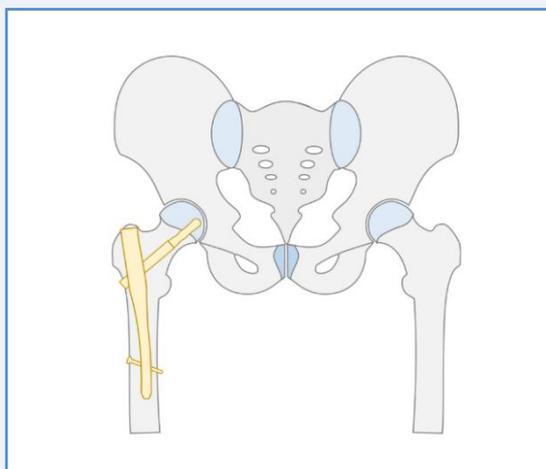
### ¿Qué cirugía me practicaron?

- Dependiendo del tipo de fractura, le implantamos:



Fractura intracapsular

**PRÓTESIS PARCIAL**



Fractura extracapsular

**CLAVO INTRAMEDULAR**

### ¿Qué debo saber?

- Debe conocer los RIESGOS de estas intervenciones.
- Debe evitar ciertas POSTURAS y MOVIMIENTOS.
- Debe aprender a MOVERSE con seguridad.

### ¿Qué riesgos hay?

- La prótesis podría salir de su sitio: LUXACIÓN de la prótesis.
- El clavo podría aflojarse: DESPLAZAMIENTO de la fractura

### Tengo una prótesis. Por tanto, debo:



Dormir con una  
almohada entre las  
piernas.



No sentarse en  
asientos muy bajos.



No usar calzado  
abierto



No cruzar las  
piernas.



No acostarse sobre  
el lado sano.



No girar sobre la  
pierna operada.

## CONSEJOS PARA MOVILIZACIÓN

### ¿Cómo debo levantarme de la cama?



Acérquese al borde de la cama por el **LADO OPERADO** sin cruzar las piernas.



Mantenga **ESTIRADA** la pierna operada y ayúdese con brazos para incorporarse.

### ¿Cómo debo sentarme o levantarme de un asiento o del WC?



Apoye las manos en el reposabrazos



Estire la pierna operada



Apoye la pierna sana y ayúdese de los brazos



Incorpórese

## ¿Cómo debo caminar?

- Su cirujano/a le indicará si **PUEDA CARGAR EN LA PIERNA OPERADA** o, por el contrario, debe caminar **EN DESCARGA**.
- Debe usar **ANDADOR** o **MULETAS**.
- Debe usar **CALZADO CERRADO**.

### Andador



Agarre el andador con fuerza



Adelante el andador



Adelante la pierna operada



Adelante la pierna sana

### Muletas



Agarre las muletas con fuerza



Adelante las muletas



Adelante la pierna operada



Adelante la pierna sana

- Conforme mejore, usted podrá usar **SOLAMENTE UN BASTÓN** o muleta.
- En ese caso utilice la del **LADO CONTRARIO** a la pierna operada.

## ¿Cómo debo subir o bajar las escaleras?

### Subir



Agarre las muletas con fuerza



Suba la pierna sana



Suba las muletas y apoye la pierna sana



De último, suba la pierna operada

### Bajar



Agarre las muletas con fuerza



Baje las muletas



Baje la pierna operada apoyando en la sana



Baje la pierna sana

## ¿Puedo viajar en coche?

- Sí, con el asiento PARA ATRÁS y el respaldo un poco recostado.
- Mantenga ESTIRADA la pierna operada.
- Siéntese apoyando en la pierna sana
- Si el asiento está muy bajo, emplee un COJÍN.



## Para evitar caídas, NO OLVIDE:

- Use **CALZADO CERRADO** con suela de goma.
- Retire **OBJETOS** con los que pueda tropezar.
- Emplee **ALFOMBRAS ANTIDESLIZANTES** en el suelo del baño.
- **Controle su vista.** Use las **gafas** para evitar caídas.

## En su casa:

- Controle su **PESO**. La obesidad no ayuda a la recuperación.
- Instale **BARRAS FIJAS** en la ducha y el inodoro para sentarse y levantarse.
- Use el **ASCENSOR** y camine agarrado al **PASAMANOS** en el pasillo.
- Use un **SUPLEMENTO** para el WC y **COJÍN** en los asientos. Mejor con respaldo.
- Por la calle camine por **SUPERFICIES LISAS**, bien asfaltadas.
- Salga a caminar cuando esté acompañado por algún familiar.
- No permanezca sentado **TODO EL DÍA**.

## Acuda a URGENCIAS cuando:

- Temperatura **IGUAL** o **SUPERIOR** a **38°**.
- **DOLOR** que no remite con la analgesia pautada.
- **RUBOR** o **INFLAMACIÓN** de la herida quirúrgica.
- Apósito manchado de **SANGRE** o **PUS**.

Deseamos que se recupere pronto.

Puede encontrar más información en la web [www.ferrol.sergas.gal](http://www.ferrol.sergas.gal)

