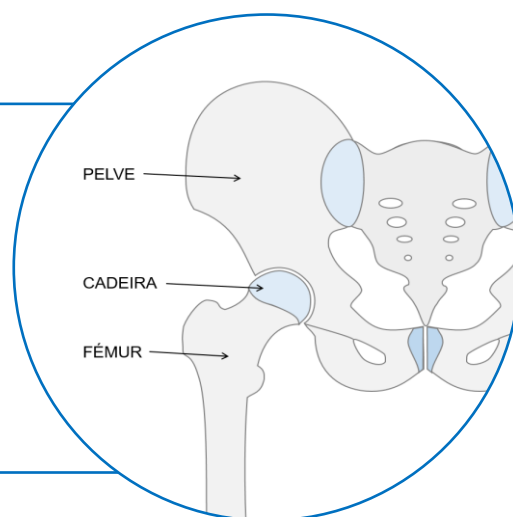


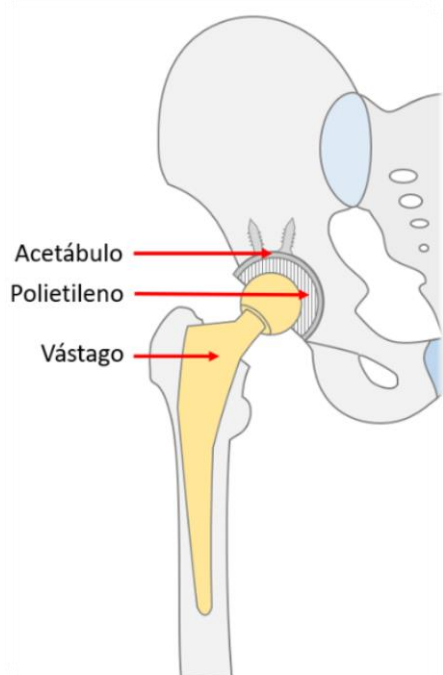
RECOMENDACIÓNS PARA PACIENTES CON **PRÓTESE TOTAL DE CADEIRA**

Que me pasou?

- Vostede sufría **ARTROSE** de cadeira.
- A artrose é o **DESGASTE** das articulacións.
- O fémur articúlase coa pelve.
- A esa articulación chamámoslle **CADEIRA**.



Que cirurxía me practicaron?



- Vostede ten unha **PRÓTESE TOTAL DE CADEIRA**
- Esta prótese substitúe o seu óso desgastado.
- Ten 3 pezas:
 - O **VÁSTAGO** implántase no fémur.
 - O **ACETÁBULO** implántase na pelve.
 - O **POLIETILENO** é a superficie de rozamento.

Que debo saber?

- O principal RISCO desta intervención é a LUXACIÓN da prótese.
- Luxación significa que a prótese sae do seu sitio.
- Debe evitar certas POSTURAS e MOVEMENTOS.
- Debe aprender a MOVERSE con seguridade.

Para evitar o risco de luxación debe:



Durmir cunha almofada entre as pernas durante os 3 primeiros meses.



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?

- **PODE FINCAR NA PERNA OPERADA** dende o principio.
- Debe usar **ANDADOR** ou **BASTÓNS** (muletas).
- Debe usar **CALZADO PECHADO**.

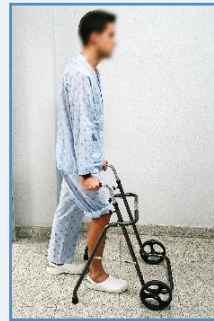
Andador



Agarre o andador
con afouteza



Adiante o andador



Adiante a perna
operada



Adiante a perna sa
un pasiño por diante
da outra

Bastóns



Agarre os bastóns
con afouteza



Adiante os bastóns



Adiante a perna
operada



Adiante a perna sa
un pasiño por diante
da outra

- Segundo mellor, 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 fincando 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 fincando 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



Servizo de Cirurxía Ortopédica e Traumatoloxía
Servizo de Medicina Física e Rehabilitación
Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol