

# Ejercicios después del reemplazo de cadera: Estrategia posterior

Su terapeuta le enseñará algunos ejercicios que debe hacer antes de salir del hospital. Otros ejercicios deben iniciarse semanas después de la operación. Siga estas directrices, a menos que su médico o terapeuta le haya dado indicaciones diferentes.

## Recuerde las precauciones

**Es muy importante que siga estas precauciones mientras hace los ejercicios.**

- No doble más de 90 grados en la cadera.
- No cruce las piernas a la altura de las rodillas o los tobillos.
- No doble la parte superior del cuerpo a la altura de la cintura hacia adelante más de 90 grados.
- No plante los pies y gire la cadera.
- No trate de alcanzar nada por debajo de las rodillas.
- No cruce las piernas a la altura de las rodillas o los tobillos cuando esté sentado, de pie o acostado.
- No gire la cadera hacia adentro o hacia afuera más allá de la posición neutral. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante.
- Mantenga las rodillas por debajo de las caderas cuando esté sentado y evite las sillas profundas. Siéntese en un cojín para mantener las caderas más altas.

## Para todos los ejercicios

- Siga las indicaciones de su médico o terapeuta para estos ejercicios.
- Es posible que necesite ayuda con estos ejercicios al principio. Pídale a un familiar que vaya al hospital para que trabaje con usted y con su terapeuta para saber cómo ayudarlo cuando se vaya a casa.
- Haga los ejercicios 3 veces al día. Repita cada ejercicio de 10 a 15 veces.
- Haga todos los ejercicios lentamente con movimientos suaves.
- Es posible que tenga más límites para mover la cadera según la operación.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

## Ejercicios que deben iniciarse de inmediato

### □ Flexiones de tobillo

Este ejercicio se puede hacer mientras está acostado en la cama o sentado en una silla.

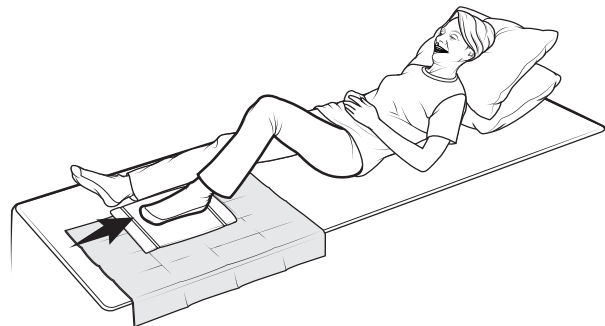
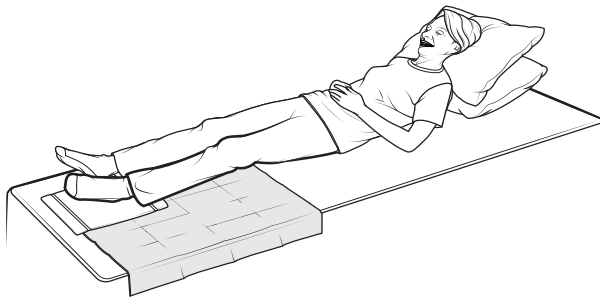
1. Mueva el pie hacia arriba y hacia abajo como si empujara o aflojara el pedal del acelerador en un auto.
2. Haga este ejercicio con el otro pie.



### □ Flexión de rodilla

Use una bolsa de plástico para basura o un pedazo de cartón debajo de la pierna para reducir la fricción. Una toalla pequeña debajo del talón también puede ayudar.

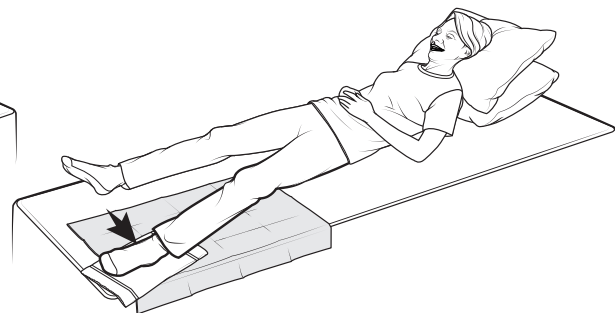
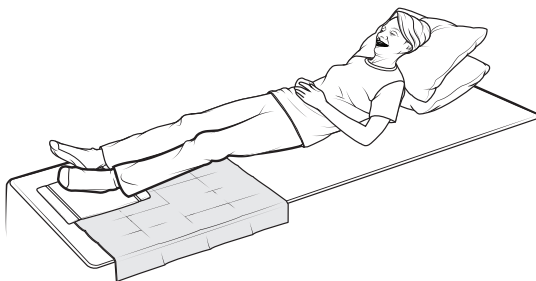
1. Acuéstese boca arriba y deslice el talón hacia los glúteos, doblando la rodilla hacia arriba. No levante el talón de la superficie. Mantenga la rodilla apuntando hacia el techo, para no girar la pierna hacia adentro o hacia afuera.
2. Haga una pausa y luego deslice el talón hacia adelante y estire la rodilla.



### □ Abducción de cadera

Use una bolsa de plástico para basura o un pedazo de cartón debajo de la pierna para reducir la fricción. Una toalla pequeña debajo del talón también puede ayudar.

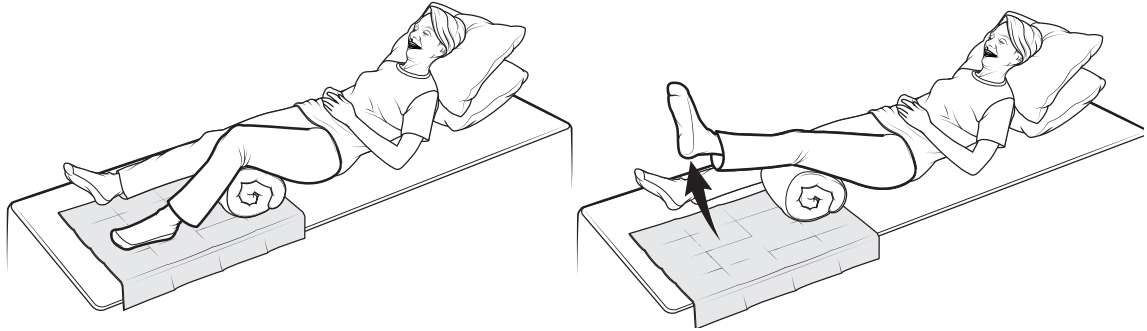
1. Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
2. Deslice la pierna operada hacia un lado, como si abriera unas tijeras.
3. Haga una pausa y luego deslice la pierna de vuelta a la posición inicial. No cruce la línea media de su cuerpo.



### ❑ Ejercicios de cuádriceps de arco corto (ejercicio con rollo de manta o lata de café)

1. Ponga un rollo de manta o una lata de café de 3 libras debajo de la rodilla de la pierna operada.
2. Apoyando el muslo en el rollo o lata, levante el talón de la cama y estire la rodilla tanto como pueda. Haga una pausa y luego baje el talón hasta la posición inicial.

Este ejercicio también se puede hacer en la otra pierna.

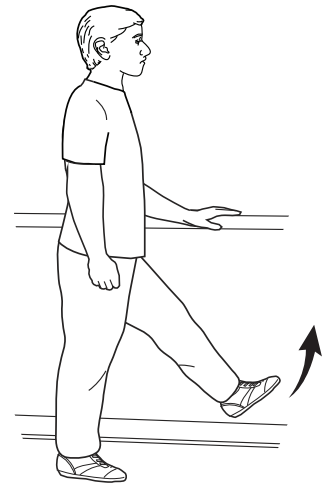


**Comience estos ejercicios 1 semana después de la operación o según las indicaciones de su médico o terapeuta. Avance en los ejercicios solo según las indicaciones.**

### ❑ Pierna hacia adelante

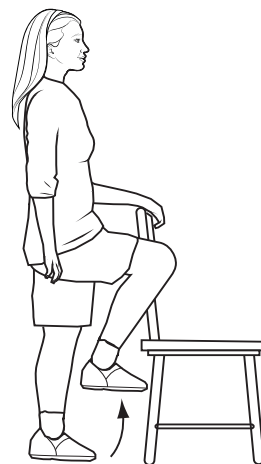
Use una encimera, una mesa estable o una silla como apoyo para este ejercicio. Párese derecho y asegúrese de que el movimiento sea desde su cadera.

1. Apriete los músculos de la parte delantera de la parte superior de la pierna o el muslo.
2. Manteniendo los músculos tensos y la rodilla recta, levante la pierna hacia adelante.
3. Sostenga y luego baje la pierna a la posición inicial.
4. Relájese y repita.



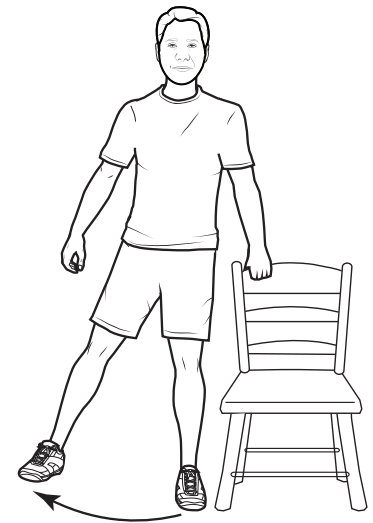
### ❑ Marcha en el lugar

1. Párese con los pies ligeramente separados, sosteniéndose de una silla o encimera para apoyarse.
2. Levante la rodilla mientras exhala, tratando de formar un ángulo recto en la cadera. Relaje la rodilla y concéntrese en doblar la cadera.
3. Sostenga y luego baje la pierna lentamente a la posición inicial.
4. Relájese y repita.



### ❑ Pierna hacia el lado (abducción de cadera)

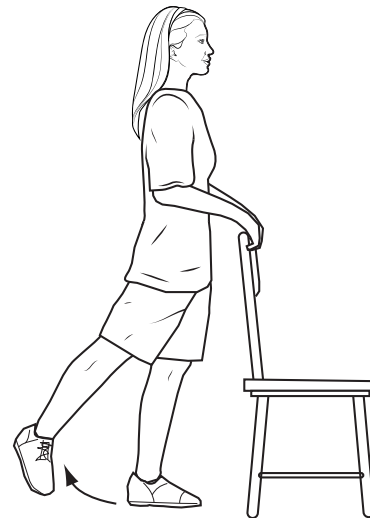
1. Párese a un lado de una silla o encimera.
2. Mueva la pierna hacia un lado, manteniendo la rodilla recta.
3. Sostenga y luego baje la pierna a la posición inicial.
4. Relájese y repita.



### ❑ Pierna hacia atrás

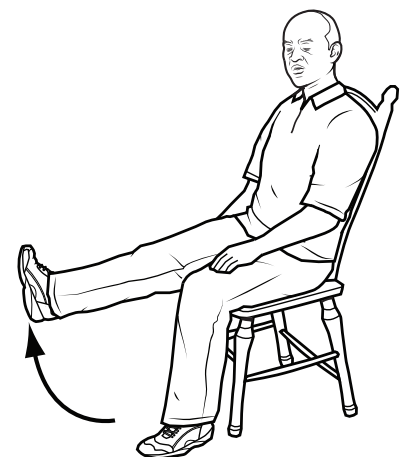
Use una encimera, una mesa fija o una silla como apoyo para este ejercicio. Párese derecho y asegúrese de que el movimiento sea desde su cadera.

1. Manteniendo la pierna recta, mueva la pierna hacia atrás desde la cadera, apretando los músculos de los glúteos.
2. Sostenga y luego baje la pierna a la posición inicial.
3. Relájese y repita.



### ❑ Extensión de rodilla (ejercicios de cuádriceps de arco largo)

1. Siéntese en una silla.
2. Levante el pie, estire la rodilla y manténgala en esa posición.
3. Baje lentamente el talón hasta el suelo.
4. Relájese y repita.



**Este folleto es solo para fines informativos. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.**

Para obtener más información médica, visite [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) o comuníquese con la Biblioteca de Información Médica al 614-293-3707 o [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

# Exercises After Hip Replacement: Posterior Approach

---

Your therapist will teach you some exercises that you need to do before you leave the hospital. Other exercises should be started later weeks after your surgery. Follow these guidelines, unless you were given different directions from your doctor or therapist.

## Remember your precautions

**It is very important that you follow these precautions while you are doing the exercises.**

- No bending past 90 degrees at the hip.
- No crossing your legs at the knees or ankles.
- Do not bend your upper body at your waist forward more than 90 degrees.
- Do not plant your feet and twist at your hip.
- Do not reach for anything below your knees.
- Do not cross your legs at your knees or ankles when sitting, standing, or lying.
- Do not turn your hip inward or outward past neutral. Keep your toes pointed forward.
- Keep your knees below your hips when sitting and avoid deep chairs. Sit on a cushion to keep your hips higher.

## For all exercises

- Follow the direction of your doctor or therapist for these exercises.
- You may need help with these exercises at first. Have a family member come to the hospital to work with you and your therapist to learn how to help you when you go home.
- Exercise 3 times each day. Repeat each exercise 10 to 15 times.
- Do all exercises slowly with smooth motion.
- You may have more limits for moving your hip based on your surgery.



## Exercises to be started right away

### ☐ Ankle pumping

This exercise can be done while lying in bed or sitting in a chair.

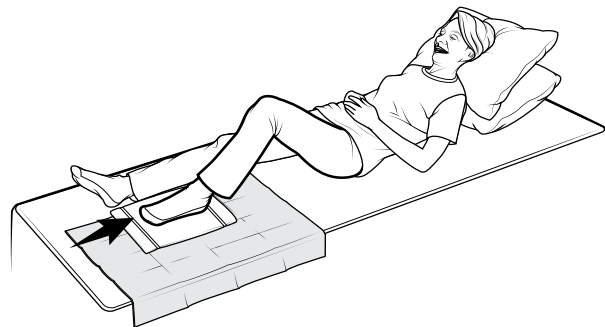
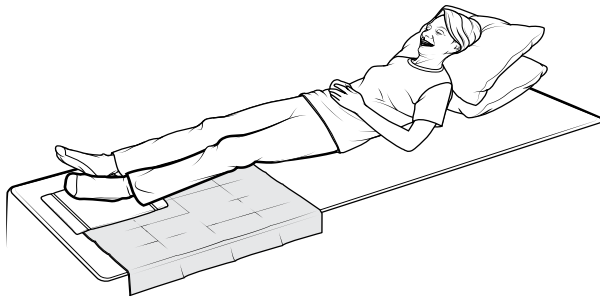
1. Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.
2. Do this exercise with the other foot.



### ☐ Knee flexion

Use a plastic trash bag or a piece of cardboard under your leg to reduce friction. A small towel under your heel may also help.

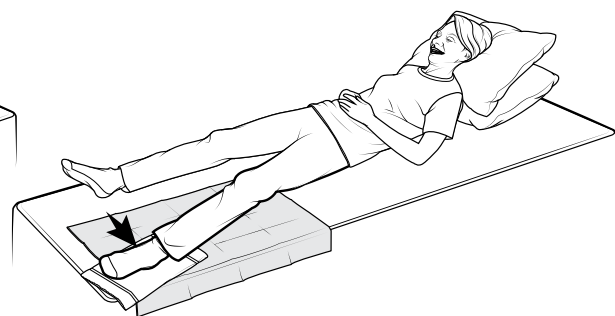
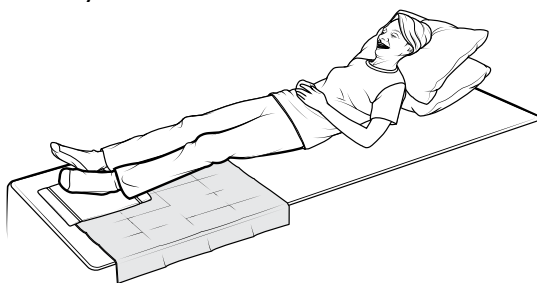
1. Lie on your back and slide your heel toward your buttocks, bending your knee up. Do not lift your heel off of the surface. Keep your knee pointed toward the ceiling, so you do not turn your leg in or out.
2. Pause and then slide your heel forward and straighten your knee.



### ☐ Hip abduction

Use a plastic trash bag or a piece of cardboard under your leg to reduce friction. A small towel under your heel may also help.

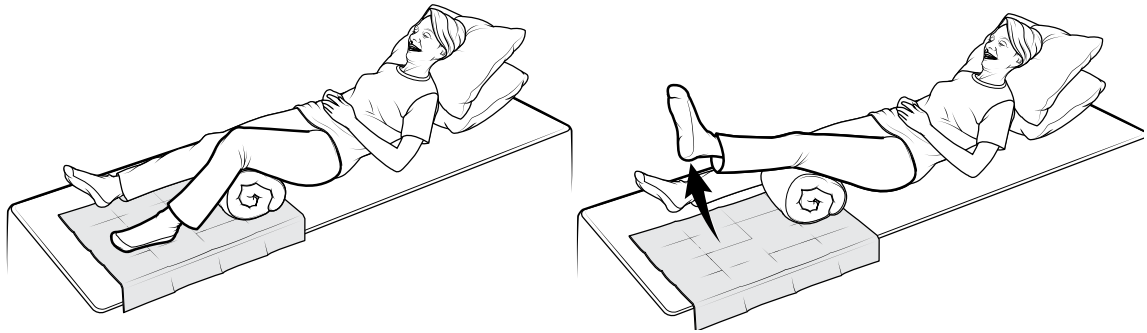
1. Lie on your back with your legs straight. Have your toes pointed to the ceiling.
2. Slide your surgery leg out to the side, like opening a pair of scissors.
3. Pause and then slide your leg back to the starting position. Do not cross the midline of your body.



### ❑ Short arc quads (blanket roll or coffee can exercise)

1. Place a blanket roll or 3 pound coffee can under the knee of your surgery leg.
2. Resting your thigh on the roll or can, lift your heel off of the bed and straighten your knee as much as you can. Pause and then lower your heel down to the starting position.

This exercise can also be done on your other leg.

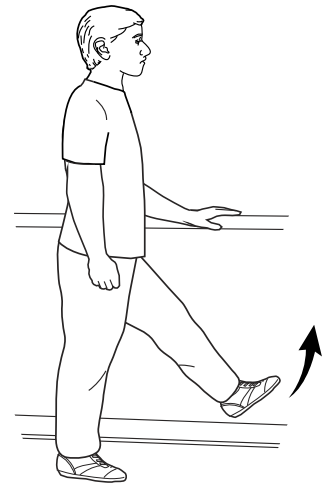


**Start these exercises 1 week after surgery** or as directed by your doctor or therapist. Advance your exercises only as directed.

### ❑ Leg forward

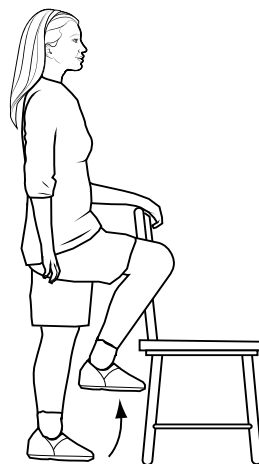
Use a counter, steady table or chair for support for this exercise. Stand up straight and be sure the motion is from your hip.

1. Tighten the muscles in the front of your upper leg or thigh.
2. Keeping the muscles tight and your knee straight, lift your leg forward.
3. Hold and then lower your leg to the starting position.
4. Relax and repeat.



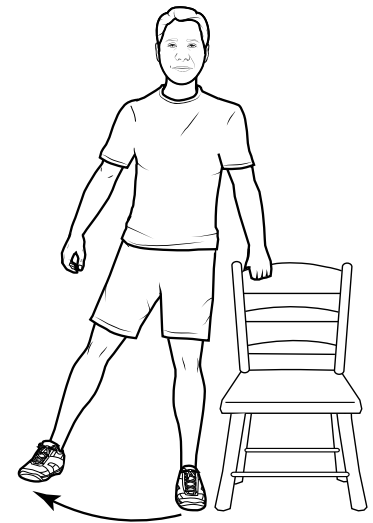
### ❑ March in place

1. Stand with your feet slightly apart, holding onto a chair or counter for support.
2. Lift your knee up as you breathe out, trying to form a right angle at the hip. Relax your knee and focus on bending your hip.
3. Hold and then lower your leg slowly to the starting position.
4. Relax and repeat.



### ❑ Leg to side (hip abduction)

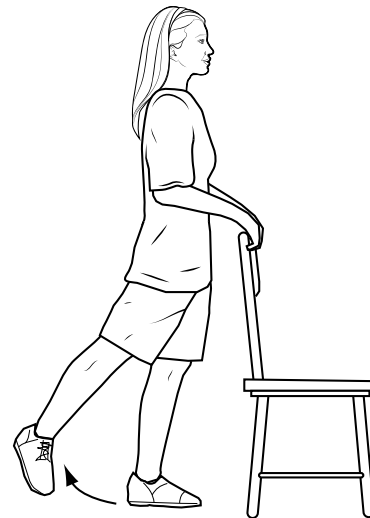
1. Stand to the side of a chair or counter.
2. Move your leg out to the side, keeping your knee straight.
3. Hold and then lower your leg back to the starting position.
4. Relax and repeat.



### ❑ Leg back

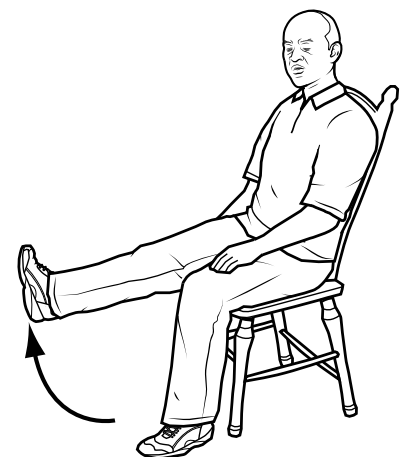
Use a counter, steady table, or chair for support for this exercise. Stand up straight and be sure the motion is from your hip.

1. Keeping your leg straight, bring your leg back from your hip, tightening your buttocks muscles.
2. Hold and then lower your leg to the starting position.
3. Relax and repeat.



### ❑ Knee extension (long arc quads)

1. Sit on a chair.
2. Lift your foot and straighten your knee and hold.
3. Slowly lower your heel back down to the floor.
4. Relax and repeat.



---

**This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.**

For more health information, go to [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).