

# Ejercicios después del reemplazo de cadera: Estrategia anterior y lateral

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 sus precauciones

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

- No gire la pierna o el pie demasiado hacia un lado del cuerpo (50 grados), lo que se llama rotación externa.
- No extienda su nueva cadera más allá de una posición neutral (20 grados).
- No cruce la pierna con la nueva cadera por encima de la otra pierna cuando esté sentado. Puede cruzar las piernas a la altura de los tobillos, pero no a la altura de la otra pierna.
- No duerma boca abajo ni levante la pierna mientras está acostado boca abajo.

## 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.

## 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 soltara el pedal del acelerador en un auto.
2. Haga este ejercicio con el otro pie.

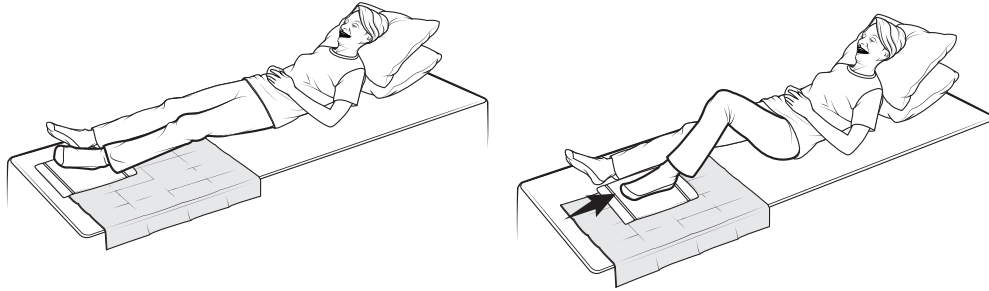


THE OHIO STATE UNIVERSITY  
WEXNER MEDICAL CENTER

## ❑ Flexión 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.

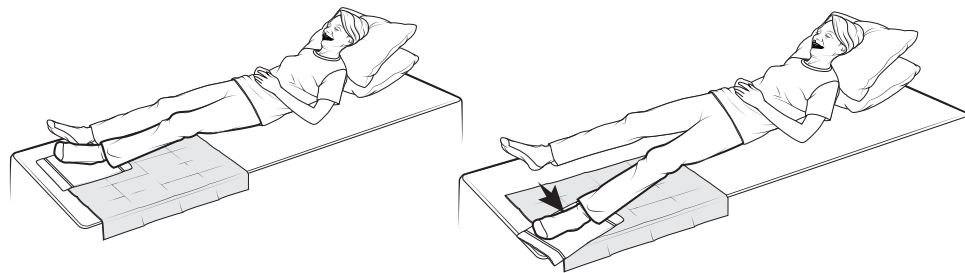
1. Acuéstese boca arriba y deslice el talón hacia los glúteos, doblando la rodilla hacia arriba. No levante el talón de la superficie. Mantenga la rodilla apuntando hacia el techo, para no girar la pierna hacia adentro o hacia afuera.
2. Haga una pausa y luego deslice el talón hacia adelante y estire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

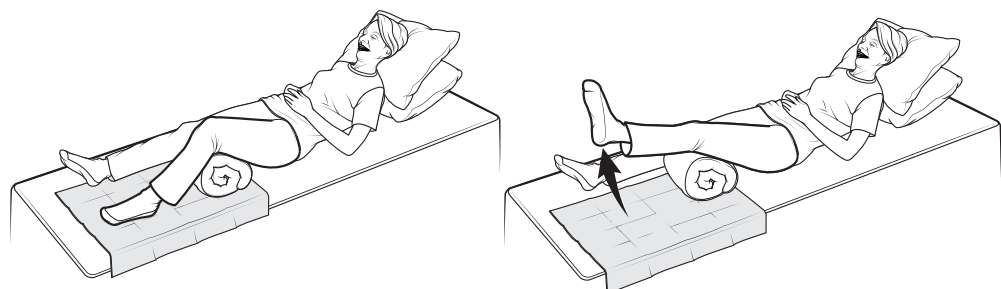
1. Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
2. Deslice la pierna operada hacia un lado, como si abriera unas tijeras.
3. Haga una pausa y luego deslice la pierna de vuelta a la posición inicial. No cruce la línea media de su cuerpo.



## ❑ 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.

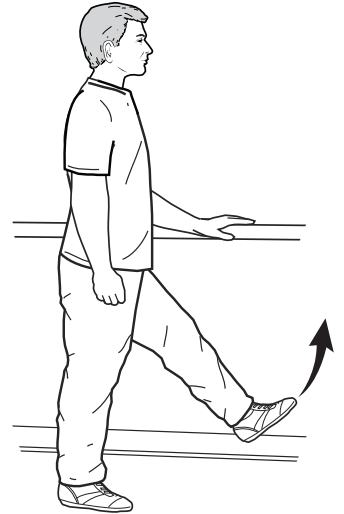


**Comience estos ejercicios 1 semana después de la operación** o según las indicaciones de su médico o terapeuta. Avance en los ejercicios solo según las indicaciones.

### ❑ Pierna hacia adelante

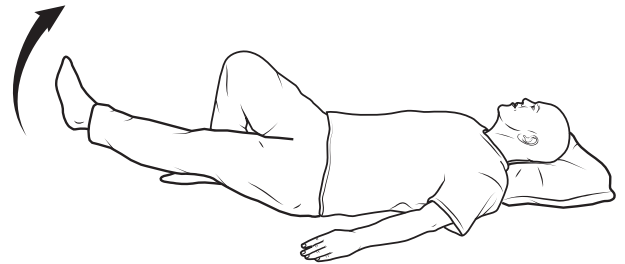
Use una encimera, una mesa fija o una silla como apoyo para este ejercicio. Párese derecho y asegúrese de que el movimiento sea desde su cadera.

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.



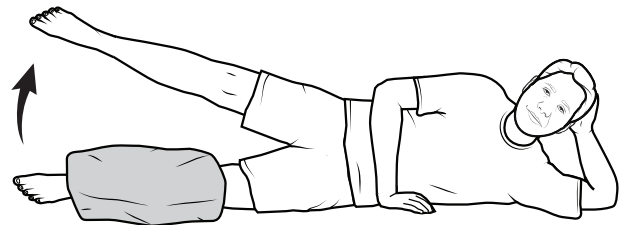
### ❑ Elevación de la pierna estirada - acostado

1. Acuéstese boca arriba con la pierna operada estirada. La otra pierna debe estar doblada a la altura de la rodilla con el pie apoyado en el suelo.
2. Levante lentamente la pierna de la cama de 12 a 24 pulgadas, manteniendo la rodilla recta.
3. Sostenga y luego baje la pierna lentamente a la posición inicial.
4. Relájese y repita.



### ❑ Elevación lateral de piernas

1. Acuéstese de lado con la pierna operada encima. Ponga una almohada entre sus piernas. Doble la pierna de abajo para apoyarse si es necesario.
2. Mantenga la pierna superior recta y levántela unas 12 pulgadas, manteniendo la rodilla muy ligeramente hacia adelante.
3. Sostenga y luego baje la pierna a la posición inicial.
4. Relájese y repita.



Si la posición estando acostado de lado es muy difícil, puede hacer este ejercicio mientras está de pie. No se necesita almohada.

**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: Anterior and Lateral Approach

Your therapist will teach you some exercises that you need to do before you leave the hospital. Other exercises should be started 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.

- Do not turn your leg or foot too far out to the side of your body (50 degrees), called external rotation.
- Do not extend your new hip beyond a neutral position (20 degrees).
- Do not cross your new hip leg high over your other leg when sitting. You can cross your legs at the ankles, just not high over the other leg.
- Do not sleep on your stomach or lift your leg up while lying on your stomach.

## For all exercises

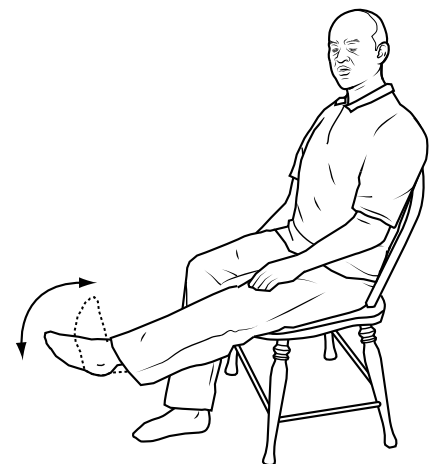
- Follow the direction of your doctor or therapist for these exercises.
- You may need help with these exercises at first. Have a family member come to the hospital to work with you and your therapist to learn how to help you when you go home.
- Exercise 3 times each day. Repeat each exercise 10 to 15 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.

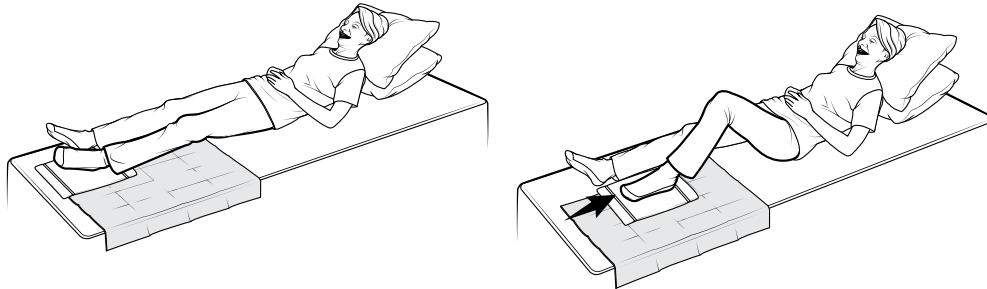
1. Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.
2. Do this exercise with the other foot.



### ❑ Hip 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.

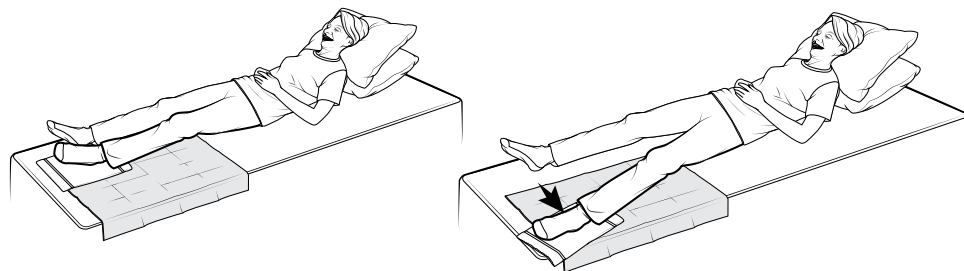
1. Lie on your back and slide your heel toward your buttocks, bending your knee up. Do not lift your heel off of the surface. Keep your knee pointed toward the ceiling, so you do not turn your leg in or out.
2. Pause and then slide your heel forward and straighten your knee.



### ❑ 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.

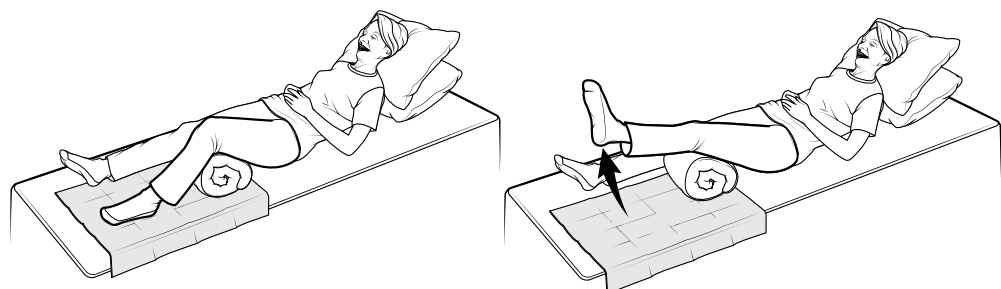
1. Lie on your back with your legs straight. Have your toes pointed to the ceiling.
2. Slide your surgery leg out to the side, like opening a pair of scissors.
3. Pause and then slide your leg back to the starting position. Do not cross the midline of your body.



### ❑ 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.

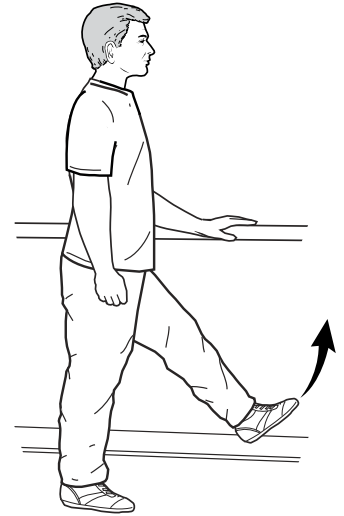


**Start these exercises 1 week after surgery** or as directed by your doctor or therapist. Advance your exercises only as directed.

### ❑ Leg forward

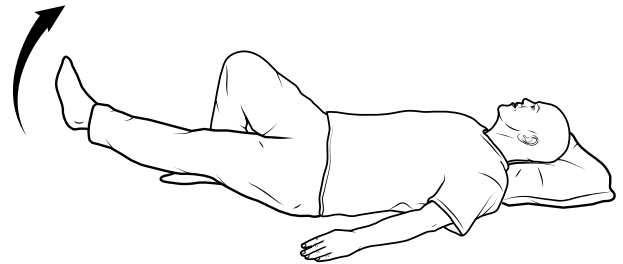
Use a counter, steady table, or chair for support for this exercise. Stand up straight and be sure the motion is from your hip.

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.



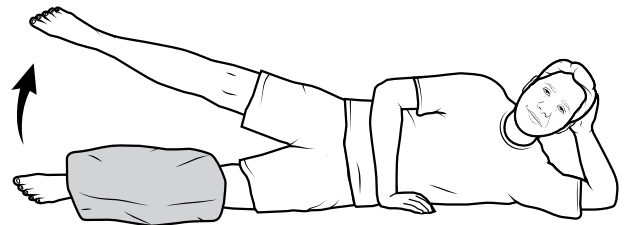
### ❑ Straight leg raise - lying

1. Lie on your back with your surgery leg straight. Your other leg should be bent at the knee with the foot flat on the floor.
2. Slowly raise your leg off of the bed about 12 to 24 inches, keeping the knee straight.
3. Hold and then lower your leg slowly to the starting position.
4. Relax and repeat.



### ❑ Side leg lift

1. Lie on your side with your surgery leg on top. Place a pillow between your legs. Bend your lower leg for support if needed.
2. Keep your top leg straight and lift it about 12 inches, keeping the knee very slightly forward.
3. Hold and then lower the leg to the starting position.
4. Relax and repeat.



If the side lying position is too hard, you can do this exercise while standing. No pillow is needed.

---

**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).