

Precauciones para la cadera: Estrategia anterior y lateral



THE OHIO STATE
UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

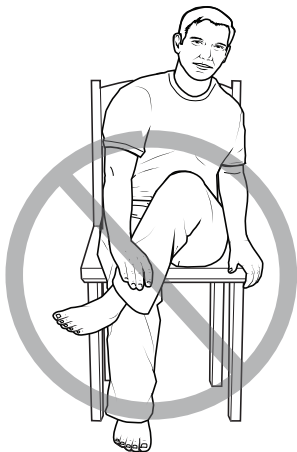
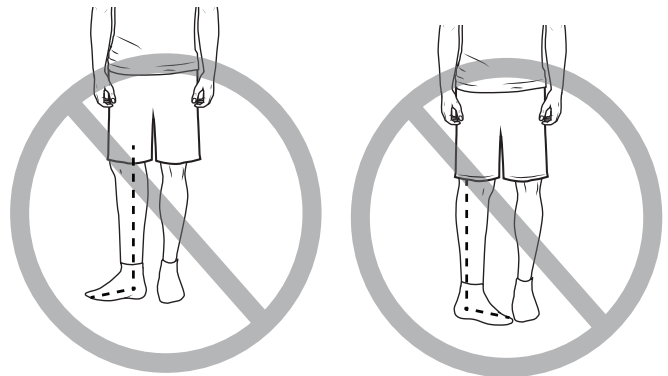
Siga estas precauciones básicas durante 2 a 3 meses después de su operación de reemplazo de cadera o según las indicaciones de su médico o terapeuta. Es posible que tenga más límites para mover la cadera según la operación.

Su nueva cadera tiene un rango de movimiento limitado inmediatamente después de la operación. Estas precauciones protegen la nueva cadera para que no se deslice de su posición o se disloque mientras los músculos sanan.

Ejemplos de precauciones

Estos son algunos ejemplos de precauciones con medidas que puede tomar para proteger su cadera:

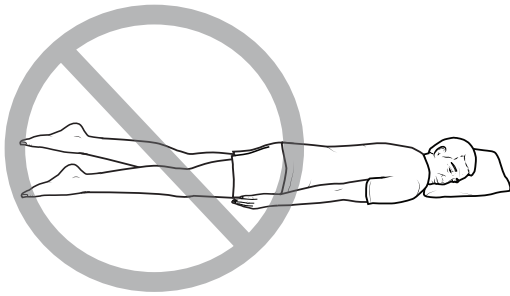
1. **No gire la cadera hacia adentro o hacia afuera más allá de la posición neutral.** Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante.



2. **No cruce la pierna con la nueva cadera por encima de la otra pierna** cuando esté sentado para ponerse los zapatos o los calcetines. Esto evita la rotación externa de la nueva cadera. Todavía puede cruzar las piernas a la altura de los tobillos.

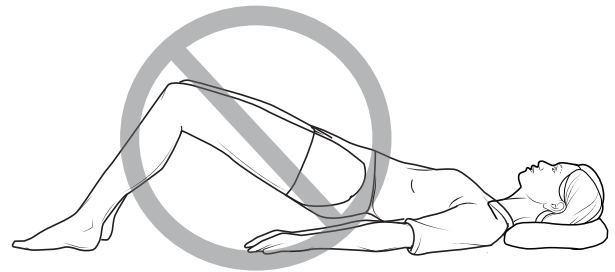


3. **No extienda su nueva cadera más allá de una posición neutral (20 grados).** Esto significa que no debe doblar su nueva cadera detrás de usted más que al caminar normalmente.



4. No duerma boca abajo ni levante la pierna mientras está en esta posición.

5. Tenga cuidado de no levantar las caderas demasiado alto para hacer cosas como ponerse pantalones o usar un bacín.



6. **Levante su asiento:** Puede resultarle útil usar un asiento de inodoro elevado y agregar una almohada o cojín en su silla. Incluso si no tiene problemas para sentarse en un sofá o silla más baja, puede ser difícil levantarse.

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 o comuníquese con la Biblioteca de Información Médica al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

Hip Precautions: Anterior and Lateral Approach



THE OHIO STATE
UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

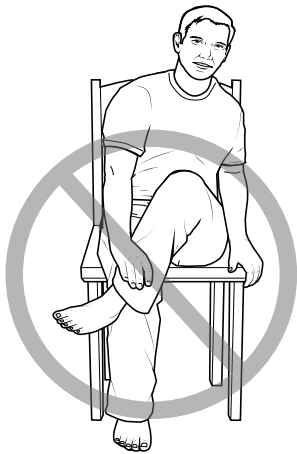
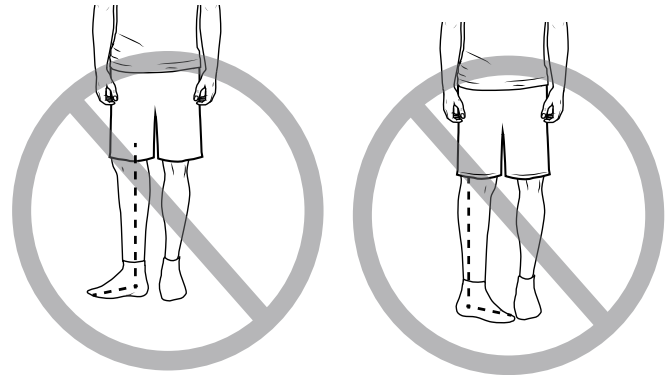
Follow these basic precautions for 2 to 3 months after your hip replacement surgery or as directed by your doctor or therapist. You may have more limits for moving your hip based on your surgery.

Your new hip has limited range of motion right after surgery. These precautions protect your new hip from sliding out of position or dislocating while the muscles heal.

Precaution examples

Here are some examples of precautions with actions you can take to protect your hip:

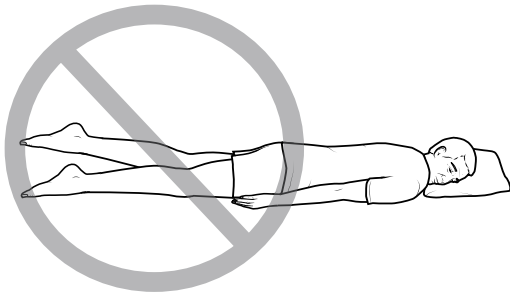
1. Do not turn your hip inward or outward past neutral. Keep your toes pointed forward.



2. Do not cross your new hip leg high over your other leg when sitting to put on shoes or socks. This prevents external rotation of the new hip. You can still cross your legs at the ankles.

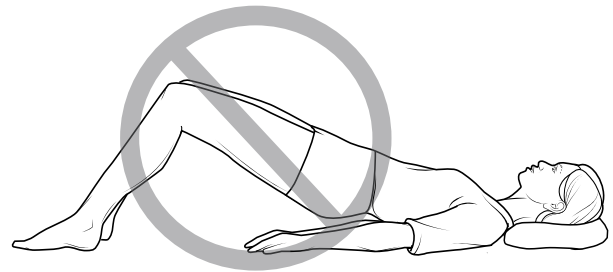


3. Do not extend your new hip beyond a neutral position (20 degrees). This means do not bend your new hip behind you more than with normal walking.



4. Do not sleep on your stomach or lift your leg up in this position.

5. Be careful not to lift your hips up too high to do things like put on pants or use a bedpan.



6. **Raise Your Seat:** You may find it helpful to use an elevated toilet seat and to add a pillow or cushion on your chair. Even if it is not a problem sitting down on a lower couch or chair, it may be hard to get up.

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 or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.