

Reemplazo de articulaciones: Regreso a las actividades cotidianas

Actividades recomendadas

Los ejercicios que le enseñó su fisioterapeuta y caminar son buenas actividades para comenzar. Sus ejercicios avanzarán a medida que su nueva articulación sane.

No participe en deportes hasta que tenga la aprobación de su médico. Hable con su médico sobre los deportes que le puedan interesar.

No use equipos de ejercicio, hidromasajes o spas hasta que su médico lo apruebe. Hable con su médico sobre el levantamiento de pesas con la pierna operada.

Caminar en el agua

Cuando su médico considera que su incisión está bien curada, a menudo 6 semanas después de la operación, se puede recomendar caminar en el agua. No camine en el agua hasta que tenga el permiso de su médico.

Si tiene acceso a una piscina, caminar en el agua puede ser relajante y fortalece los músculos de las caderas, las rodillas y las piernas. Entre en la piscina hasta que el agua le llegue al pecho. Sujétese al costado de la piscina y camine durante 15 a 20 minutos. Repita de 3 a 5 días cada semana.

Actividades que debe evitar

Su nueva articulación puede dañarse o desgastarse por un tratamiento brusco. Haga ejercicio para mantener sus músculos y ligamentos fuertes.

Algunas actividades pueden causar más estrés en la articulación y deben evitarse, incluyendo:

- Trotar o correr
- Deportes de contacto
- Deportes de raqueta
- Empujar pesas con las piernas
- Levantar objetos que pesen más de 35 libras

Conducir y montar en auto

- No conduzca hasta que su médico se lo indique. La mayoría de los pacientes pueden volver a conducir de 4 a 6 semanas después de la operación.
- Si viaja en auto, deténgase y salga a caminar y estirarse cada 1 o 2 horas.
- Haga ejercicios de flexiones de tobillo mientras viaja en el auto para mantener el flujo de sangre en las piernas.
- Puede conducir en aproximadamente 6 semanas con el permiso de su médico. Solo conduzca si tiene el control completo de la pierna operada y ya no toma analgésicos.

Viajes en avión

Durante el primer año después de su reemplazo de articulación, tome estas precauciones para proteger su articulación y reducir el riesgo de problemas:

- La mayoría de los pacientes no vuelan durante al menos 6 semanas después de la operación.
- Cuando reserve su vuelo, dígalos que tiene un reemplazo de articulación y pida un asiento de mampara, para que tenga más espacio para estirar la pierna.
- Su reemplazo de articulación contiene metal y activará el detector de metales. Asegúrese de decirles a los representantes en el control de seguridad que tiene un reemplazo de articulación.
- Párese con frecuencia cuando sea posible y haga ejercicios de flexiones de tobillo durante el vuelo.

Reanudación de las relaciones sexuales

En la mayoría de los casos, es seguro reanudar la actividad sexual después de 4 a 6 semanas de curación. La piel y los músculos de la articulación necesitan ese tiempo para sanar. Tener un reemplazo de articulación a menudo alivia gran parte del dolor y la rigidez que pueden haber hecho que las relaciones sexuales fueran incómodas antes de la operación.

- La piel y los músculos de la articulación necesitan alrededor de 4 a 6 semanas para sanar.
- Siga las precauciones para la cadera cuando tenga relaciones sexuales. Después de varios meses, puede reanudar la actividad en cualquier posición cómoda.
- Asegúrese de que su pareja conozca las precauciones para la cadera y el efecto de esos movimientos.
- Hable con su pareja sobre su comodidad, preocupaciones y ansiedades.

Atención dental

La salud dental es importante, pero debido a que tiene un reemplazo de articulación, debe tener más cuidado. Las bacterias que causan infecciones en la boca, las encías y los dientes pueden viajar fácilmente en el torrente sanguíneo y asentarse en la cadera reemplazada. No querrá que eso suceda.

Recomendamos antibióticos dentales durante el primer año después de su reemplazo de articulación para prevenir infecciones graves. Comuníquese con el consultorio de su cirujano **al menos 1 semana antes** de su cita dental para obtener su receta.

Es posible que le recomienden tomar antibióticos antes de:

- Extracción de dientes
- Inyecciones anestésicas en las encías cerca de la mandíbula
- Procedimientos para la enfermedad de las encías
- Limpieza dental donde puede ocurrir sangrado
- Colocación de bandas de ortodoncia
- Implantes dentales o dientes que se caen y se reemplazan
- Operación para tratamiento de canal

No recomendamos el trabajo dental electivo ni las operaciones durante 8 a 12 semanas después de la operación de cadera.

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.

Joint Replacement: Returning to Daily Activity

Recommended activities

Exercises taught by your physical therapist and walking are good activities to start. Your exercises will be advanced as your new joint heals.

Do not participate in sports until you have your doctor's approval. Talk to your doctor about sports you may be interested in.

Do not use exercise equipment, whirlpools, or spas until approved by your doctor. Talk to your doctor about weight lifting with your operative leg.

Water walking

When your doctor feels that your incision is well healed, often 6 weeks after surgery, water walking may be recommended. Do not walk in water until you have your doctor's permission.

If you have access to a pool, water walking can be relaxing and strengthens the muscles in your hips, knees, and legs. Enter the pool to chest high water. Hold onto the side of the pool and walk for 15 to 20 minutes. Repeat 3 to 5 days each week.

Activities to avoid

Your new joint can be damaged or worn out by rough treatment. Exercise to keep your muscles and ligaments strong.

Some activities may cause more stress to the joint and should be avoided, including:

- Jogging or running
- Contact sports
- Racket sports
- Pushing weights with your legs
- Lifting objects weighing over 35 pounds

Driving and riding in a car

- Do not drive until instructed by your doctor. Most patients can return to driving 4 to 6 weeks after surgery.
- If you are riding in a car, stop and get out to walk and stretch every 1 to 2 hours.
- Do ankle pumping exercises while you are riding in the car to keep blood flowing in your legs.
- You may drive in about 6 weeks with your doctor's permission. Only drive if you have complete control of your surgery leg and you are no longer on pain medicine.

Air travel

For the first year after your joint replacement, use these precautions to protect your joint and reduce the risk of problems:

- Most patients do not fly for at least 6 weeks after surgery.
- When booking your flight, tell them you have a joint replacement and request a bulkhead seat, so you have more room to stretch out your leg.
- Your joint replacement contains metal and will set off the metal detector. Be sure to tell the officers at the security check that you have a joint replacement.
- Stand often when possible and do your ankle pumping exercises during the flight.

Resuming sex

Most often, it is safe for you to resume sexual activity after 4 to 6 weeks of healing. The skin and muscles of the joint need that time to heal. Having the joint replacement often eases a lot of the pain and stiffness that may have made sex uncomfortable before surgery.

- The skin and muscles of the joint need about 4 to 6 weeks to heal.
- Follow the hip precautions when having sex. After several months, you can resume activity in any comfortable position.
- Be sure your partner knows the hip precautions and the effect of those motions.
- Talk to your partner about your comfort, concerns, and anxieties.

Dental care

Dental health is important, but because you have a joint replacement, you need to take extra caution. The bacteria that cause infections in your mouth, gums, and teeth can easily travel in your blood stream and settle in your replaced hip. You do not want that to happen.

We recommend dental antibiotics for the first year after your joint replacement to prevent serious infection. Please contact your surgeon's office **at least 1 week before** your dental appointment to get your prescription.

Antibiotics may be recommended for you to take before:

- Teeth removal
- Gum disease procedures
- Placement of orthodontic bands
- Root canal surgery
- Anesthetic injections into gums near jaw
- Teeth cleaning where bleeding may occur
- Dental implants or teeth that are knocked out and are replaced

We do not recommend elective dental work or surgery for 8 to 12 weeks after your hip surgery.

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.