

Reemplazo de articulaciones: Uso de equipos en las actividades diarias

Cómo acostarse y levantarse de la cama

- Debe acostarse y levantarse de la cama del mismo lado en que tuvo la operación.
- Es posible que necesite una cama de hospital en casa. Un miembro de su equipo de atención hablará con usted sobre esto si es necesario.
- A algunas personas les resulta útil usar pijamas de material sedoso para ayudarlos a deslizarse más fácilmente sobre las sábanas.
- Necesitará que alguien levante y mueva la pierna operada mientras usa los brazos y la otra pierna para entrar y salir de la cama.

Cómo usar el baño

- Un asiento de inodoro elevado evitará que se incline demasiado cuando esté sentado o de pie. El asiento más alto también hace que sea más fácil levantarse del inodoro.
- **Si tuvo un reemplazo de cadera:** límpiase como lo hace habitualmente, teniendo cuidado de no torcer demasiado la cadera.

Cómo bañarse

No se siente en una bañera, piscina o jacuzzi durante 6 a 12 semanas.

- Pídale a alguien que lo ayude la primera vez que se bañe en casa.
- Puede bañarse con una esponja en el lavabo hasta que se sienta cómodo o tenga ayuda para ducharse.
- Si tiene una ducha a ras de suelo o una ducha en la bañera, puede estar de pie y ducharse siempre que se sienta estable y equilibrado.
- Si necesita sentarse para bañarse, necesitará un **banco de ducha**. Asegúrese de que el banco de ducha esté puesto firmemente en la bañera. Pídale a alguien que ajuste la altura del banco de ducha, para que sea lo más alto posible para permitirle descansar los pies en el piso de la bañera cuando esté sentado.
- Siempre asegúrese de abrir primero el agua fría para evitar quemarse.
- Tenga un lugar seguro para poner el jabón y evitar que se caiga. Pruebe poner el jabón en una cuerda o en una jabonera profunda.
- Para un alcance más fácil, puede ser útil usar una esponja de mango largo o un cepillo de baño y una manguera de ducha portátil.



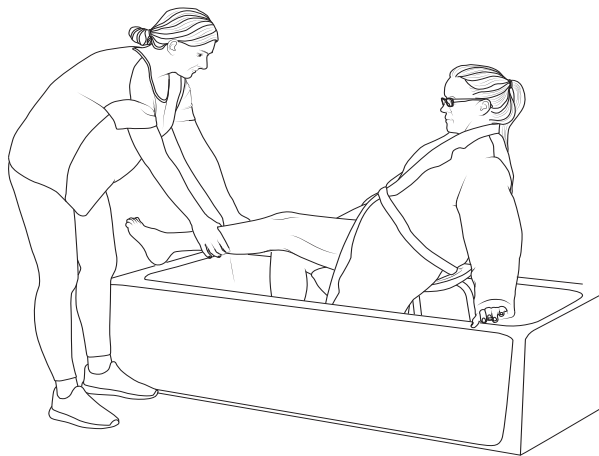
Cómo usar un banco de ducha



1. Ponga el banco de ducha firmemente en la bañera. Párese de espaldas a la bañera. Tenga a alguien con usted para que lo ayude y para sostener el banco firmemente, si es necesario.



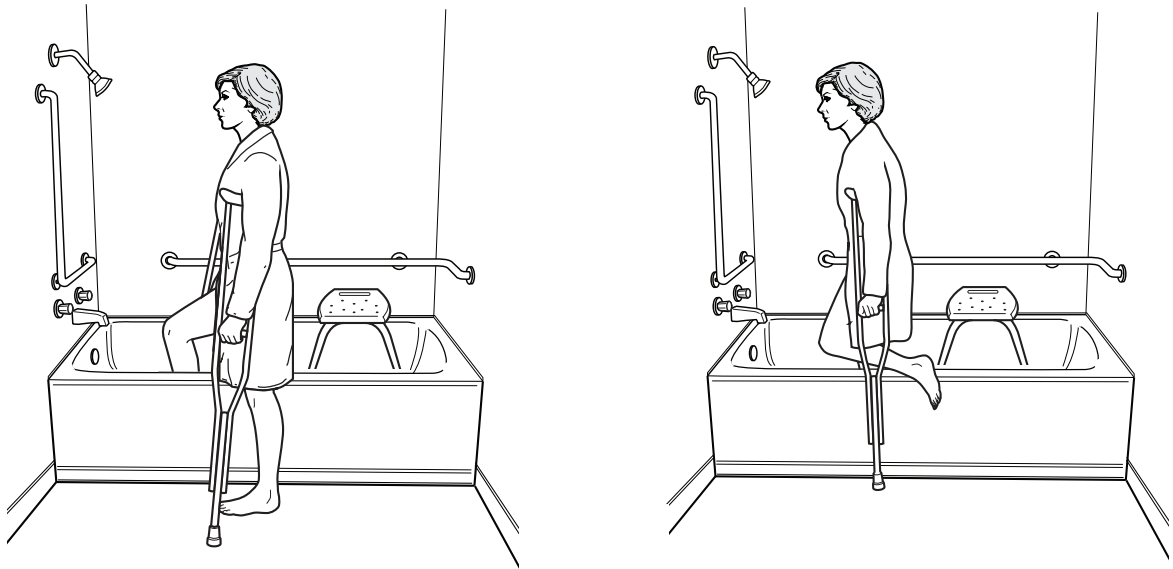
2. Bájese lentamente sobre el banco de la ducha, deslizando la pierna operada hacia adelante mientras se sienta, estirándose hacia atrás para agarrar el asiento de la ducha.
3. Incline el tronco hacia atrás mientras alguien lo ayuda a levantar la pierna operada por encima del borde de la bañera.
4. Deslícese hacia atrás y asegúrese de estar sentado en una posición segura. Pídale a su ayudante que baje el pie hasta el suelo de la bañera.



Para salir de la bañera, pídale a alguien que le levante la pierna operada y le ponga los pies planos en el suelo antes de ponerse de pie.

Cómo entrar y salir de la bañera de pie

1. Ponga el banco de ducha en la bañera en caso de que se canse rápidamente y necesite sentarse.
2. Párese con la pierna sana al lado de la bañera.
3. Ponga su bastón o muletas en la bañera primero, o use barras de apoyo, si están disponibles.
4. Ponga su peso en la barra de apoyo, el bastón o la muleta y entre en la bañera con la pierna sana. En el lado operado, doble la rodilla hacia atrás para entrar en la bañera. No levante la rodilla hacia arriba y sobre la bañera porque le dañará la cadera.
5. Lleve la otra muleta a la bañera. Tenga cuidado al pararse sobre la superficie húmeda de la bañera.



Es posible que reciba diferentes instrucciones para esto según su operación.

Para salir, dese la vuelta y repita el mismo procedimiento. Ponga primero el bastón o la muleta en el lado sano y luego la pierna sana. Luego, saque la pierna operada y ponga la muleta en el lado operado.

Cómo entrar a un auto

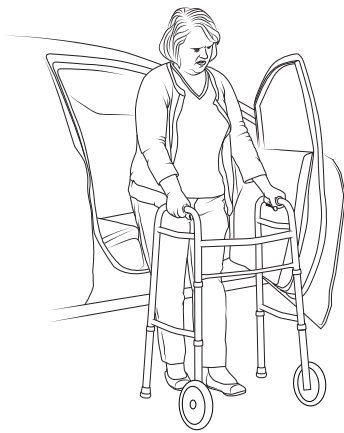
Conozca cómo entrar en el auto de manera segura. Es mejor viajar en un auto mediano o grande con asientos de banco normales en lugar de asientos de butaca. **Use una almohada gruesa o un cojín en el asiento.**

- Asegúrese de detenerse cada 60 minutos para salir y caminar, o al menos cambiar el peso de una pierna a otra.
- La mejor opción después del reemplazo de articulaciones es viajar en el asiento trasero.
 - Si le reemplazaron la **cadera o la rodilla derecha**, siéntese del **lado del pasajero** en el asiento trasero.
 - Si le reemplazaron la **cadera o la rodilla izquierda**, siéntese del **lado del conductor** en el asiento trasero.

Para sentarse en el asiento trasero:

1. Primero baje el trasero sobre el cojín del asiento en posición medio reclinada.
2. Pídale a alguien que le sostenga la pierna operada mientras usa la otra pierna para deslizarse más hacia atrás por el asiento. Puede ser conveniente tener una almohada para ponerla detrás de la espalda y apoyarse.
3. Apoye la pierna operada contra el respaldo del asiento. Asegúrese de usar el cinturón de seguridad.

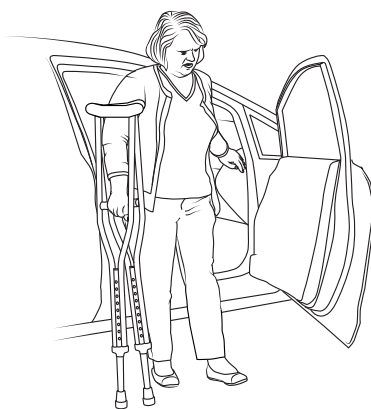
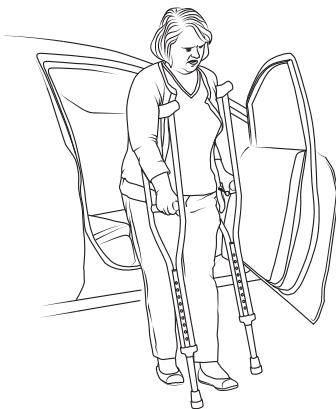


Para sentarse en el asiento delantero:

1. Entre al auto por el lado del pasajero y asegúrese de que el asiento esté lo más atrás posible. Recline el respaldo del asiento tanto como pueda, para que pueda deslizarse por el respaldo del asiento. Párese de espaldas al auto.
2. Ponga la pierna operada delante de usted y siéntese lentamente. Si es necesario, pídale a alguien que levante su pierna operada en el auto mientras se desliza por el respaldo del asiento.
3. Cuando su pierna operada esté en el piso del auto, regrese al asiento y ajuste el respaldo del asiento un poco. Asegúrese de usar el cinturón de seguridad.

Para salir del auto:

Recline el respaldo del asiento. Tendrá que deslizarse hacia atrás en el respaldo del asiento mientras alguien levanta su pierna operada para sacarla del auto y ponerla en el suelo.

Si está usando muletas:

1. Retroceda el asiento del pasajero.
2. Ponga ambas muletas en el lado de la pierna sana y extienda la otra mano hacia atrás para sujetarse del tablero, del marco del auto o del asiento.
3. Siéntese lentamente y pídale a alguien que lo ayude a levantar la pierna operada mientras se desliza por el asiento. Asegúrese de usar el cinturón de seguridad.

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

Joint Replacement: Using Equipment in Daily Activities

Getting in and out of bed

- You should get in and out of bed on the same side as you had surgery.
- A hospital bed may be needed at home. A member of your care team will talk with you about this if needed.
- Some people find it helpful to wear silky material pajamas to help them slide more easily on the sheets.
- You will need someone to lift and move your operative leg as you use your arms and your other leg to scoot yourself in and out of bed.

Using the toilet

- A raised toilet seat will keep you from bending too far when sitting or standing. The higher seat also makes it easier to stand up from the toilet.
- **If you had a hip replacement:** Clean yourself as you usually do, being careful not to twist too much at the hip.

Bathing

Do not sit down into a bathtub, pool, or hot tub for 6 to 12 weeks.

- Have someone help you the first time you bathe at home.
- You may sponge bathe at the sink until you are comfortable or have help to shower.
- If you have a walk-in shower or tub shower, you may stand and shower as long as you feel steady and balanced.
- If you need to sit to bathe, you will need a **shower bench**. Make sure the shower bench is placed firmly in the tub. Have someone adjust the height of the shower bench, so it is as tall as it can be to allow you to rest your feet on the floor of the tub when you are sitting.
- Always be sure to turn on the cold water first to avoid burning yourself.
- Have a secure place to put your soap to avoid dropping it. Try soap on a rope or a deep soap dish.
- For easier reaching, it may be helpful to use a long-handled sponge or bath brush, and a portable shower hose.



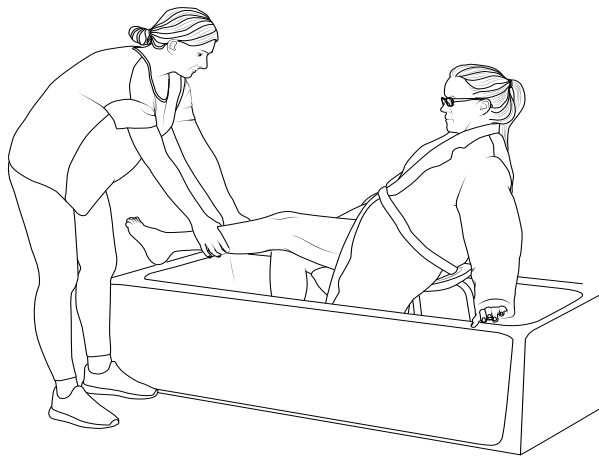
Using a shower bench



1. Place the shower bench firmly in the tub. Stand with your back toward the tub. Have someone with you to help you and to hold the bench steady, if needed.



2. Slowly lower yourself onto the shower bench, sliding your operative leg forward as you sit, reaching back to grasp the shower seat.

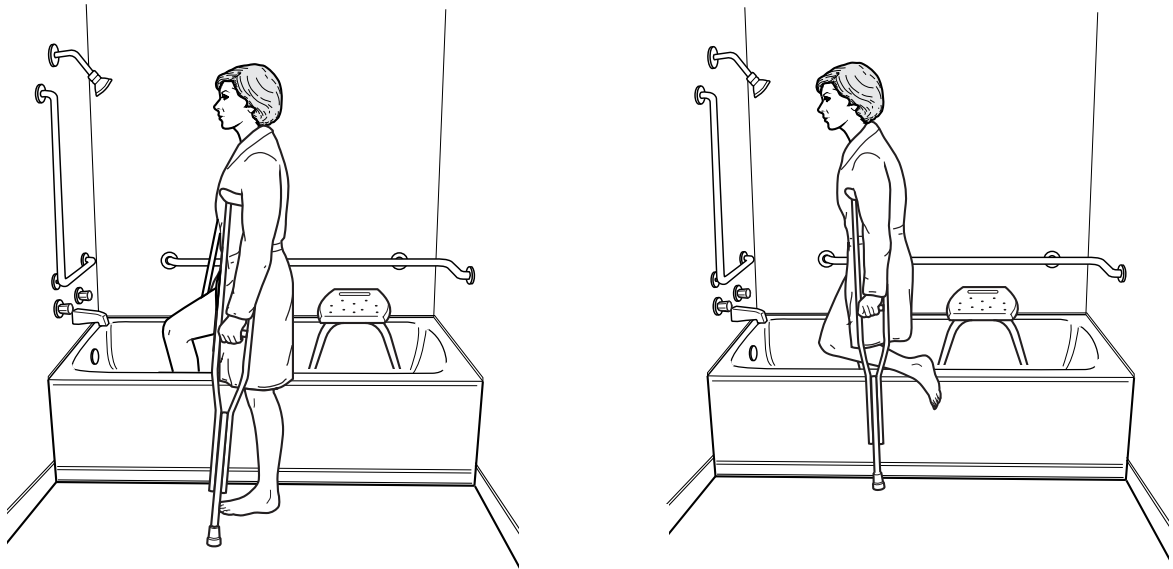


3. Lean your trunk back as someone helps lift your operative leg over the edge of the tub.
4. Slide back and make sure you are in a safe sitting position. Have your helper lower your foot to the floor of the tub.

To get out of the tub, have someone lift your operative leg out and place your feet flat on the floor before you stand.

Standing tub transfer

1. Place the shower bench in the tub in case you tire quickly and need to sit.
2. Stand with your good leg next to the tub.
3. Place your cane or crutches into the tub first, or use grab bars, if they are available.
4. Put your weight on the grab bar, cane, or crutch and step into the tub with your good leg. On the operative side, bend your knee back to step into the tub. Do not lift your knee up and over the tub because it will harm your hip.
5. Bring the other crutch into the tub. Be careful standing on the wet tub surface.



You may get different instructions for this based on your surgery.

To get out, turn around and repeat the same procedure. Put the cane or crutch on the good side out first, and then the good leg. Then bring your operative leg out, and put the crutch on the operative side.

Getting into a car

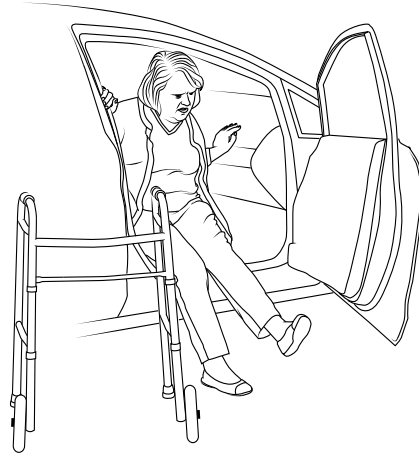
Know how to safely get into the car. It is better to ride in a mid-size or large car with regular bench seats rather than bucket seats. **Use a thick pillow or cushion on the seat.**

- Make sure you stop about every 60 minutes to get out and walk around, or at least shift your weight from one leg to another.
- The best choice after joint replacement is to ride in the back seat.
 - If your **right hip or knee** was replaced, get in on the **passenger's side** back seat.
 - If your **left hip or knee** was replaced, get in on the **driver's side** back seat.

To get into the back seat:

1. First lower your bottom onto the cushion on the seat in a semi-reclining position.
2. Have someone support your operative leg as you use your other leg to scoot yourself farther back across the seat. You may want to have a pillow to put behind your back to lean on.
3. Rest your operative leg against the seat back. Be sure to wear your seat belt.

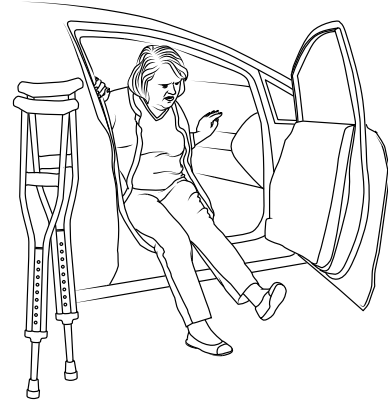
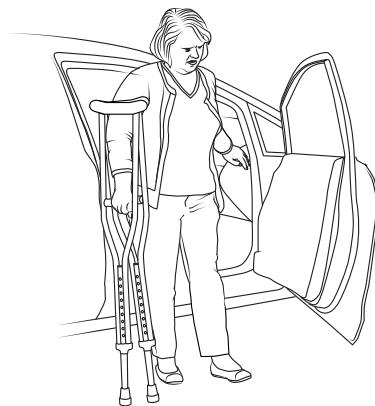
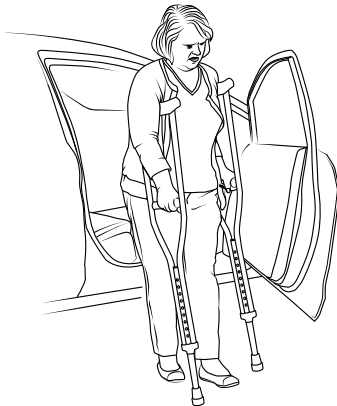


To get into the front seat:

1. Enter the car on the passenger side and make sure the seat is as far back as possible. Recline the seat back as much as you can, so you can scoot up the back of the seat. Stand with your back toward the car.
2. Put your operative leg out ahead of you and slowly sit. If needed, have someone lift your operative leg into the car as you scoot up the seat back.
3. When your operative leg is on the floor of the car, scoot back down to the seat and adjust the seat back up a small amount. Be sure to wear your seat belt.

To get out of the car:

Recline the seat back. You will need to scoot back up the seat back while someone lifts your operative leg out of the car and onto the ground.

If you are using crutches:

1. Back up to the passenger seat.
2. Put both crutches on your good leg side and reach back with the other hand to hold the dash, car frame, or seat.
3. Slowly sit and have someone help you lift your operative leg as you scoot up the seat. Be sure to wear your seat belt.

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