

Precauciones para la cadera: Estrategia posterior



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.

- No doble más de 90 grados en la cadera.
- No cruce las piernas a la altura de las rodillas o los tobillos.
- No tuerza la cadera hacia adentro

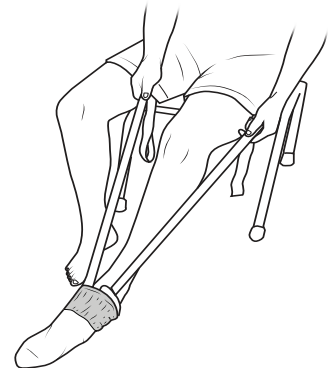
Ejemplos de precauciones

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



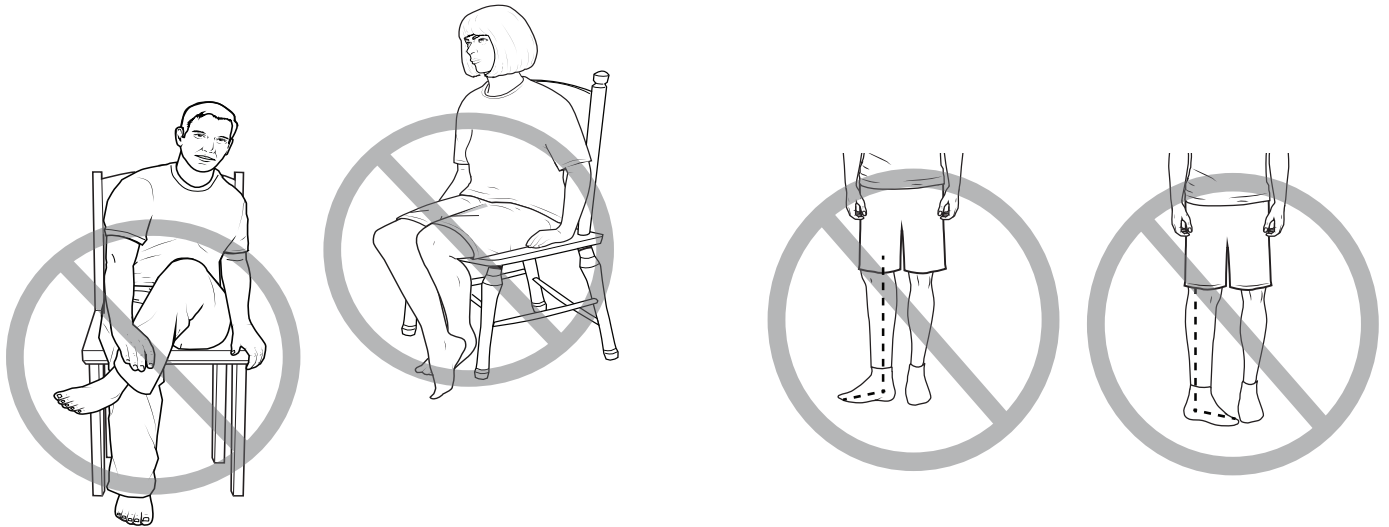
1. No doble la parte superior del cuerpo a la altura de la cintura hacia adelante más de 90 grados.

2. No plante los pies y gire la cadera. Levante los pies y mueva todo el cuerpo cuando se gire.



3. No trate de alcanzar nada por debajo de las rodillas.

4. Use un calzador de calcetines, un alcanzador u otro dispositivo para alcanzar las cosas.

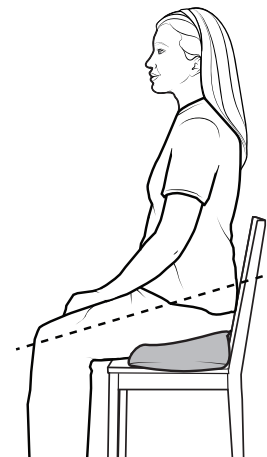


5. No cruce las piernas a la altura de las rodillas o los tobillos cuando esté sentado, de pie o acostado.

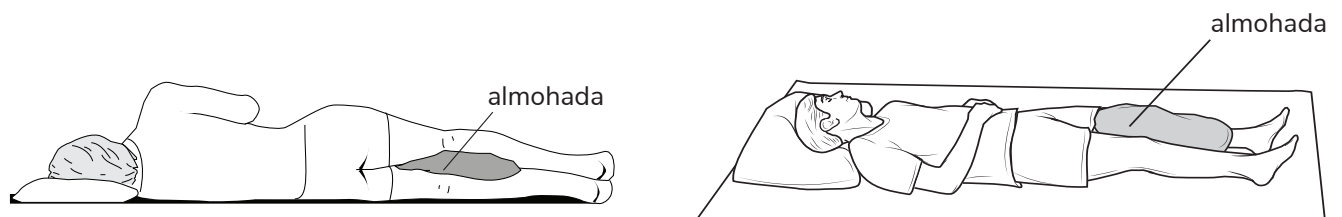
6. No gire la cadera hacia adentro o hacia afuera más allá de la posición neutral. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante.

7. 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.

Deje que su rodilla en el lado de la cadera nueva se doble cuando esté sentado y mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante. Esto evita que la cadera gire.



8. Cuando esté en la cama, mantenga las piernas separadas. Duerma boca arriba o de lado con una almohada entre las piernas. Esto evita que cruce las piernas o que gire hacia adentro o hacia afuera demasiado lejos. **No duerma boca abajo.**



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: Posterior Approach

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.

- No bending past 90 degrees at the hip.
- No crossing your legs at the knees or ankles.
- No twisting the hip inward

Precaution examples

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



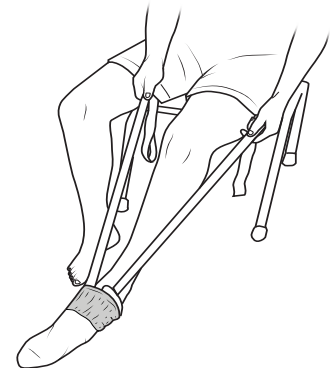
1. Do not bend your upper body at your waist forward more than 90 degrees.



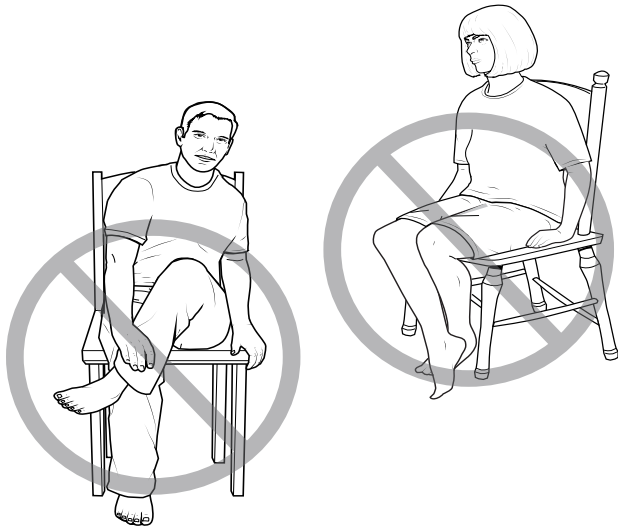
2. Do not plant your feet and twist at your hip. Pick your feet up and move your entire body around when you turn.



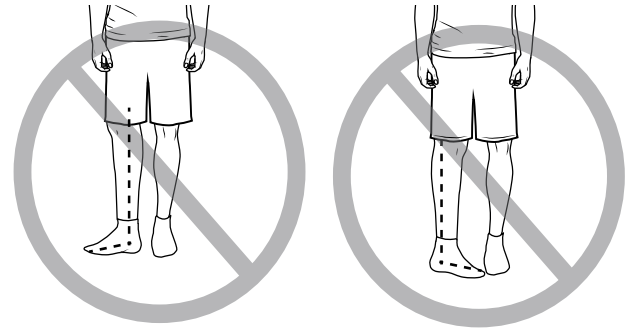
3. Do not reach for anything below your knees.



4. Use a sock aide, reacher, or other device to reach things.



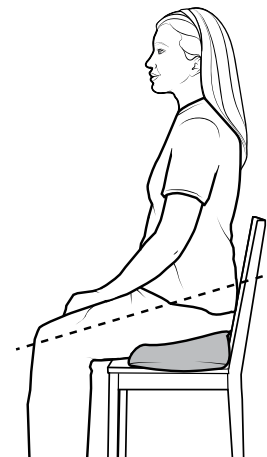
5. Do not cross your legs at your knees or ankles when sitting, standing or lying down.



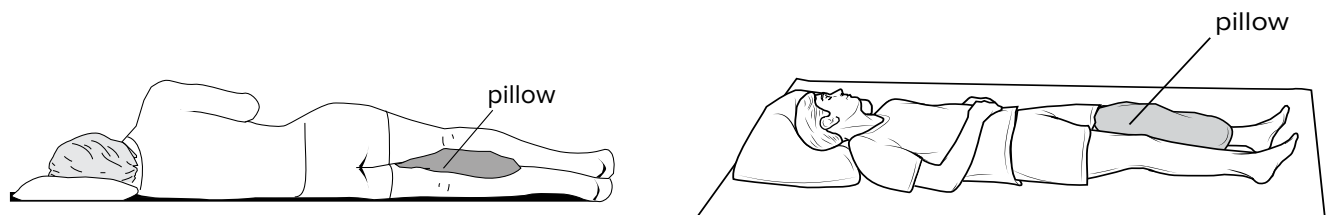
6. Do not turn your hip inward or outward past neutral. Keep your toes pointed forward.

7. Keep your knees below your hips when sitting and avoid deep chairs. Sit on a cushion to keep your hips higher.

Let your knee on the new hip side bend when sitting and keep your toes pointed forward. This keeps your hip from turning.



8. When you are in bed, keep your legs apart. Sleep on your back or side with a pillow placed between your legs. This prevents you from crossing your legs or from turning in or out too far. **Do not sleep on your stomach.**



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.