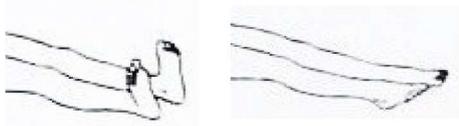


Prótesis de cadera

Ejercicios domiciliarios

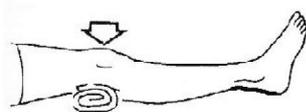
1. Flexione - extienda el tobillo



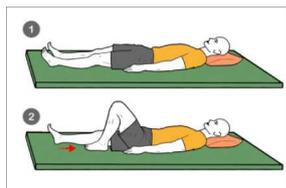
2. Levante la pierna



3. Aprete una toalla durante 8 segundos



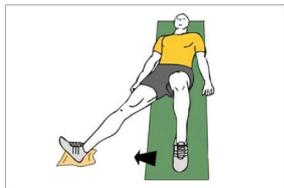
4. Flexione - extienda la rodilla



5. Estire y flexione sentado



6. Abra y cierre las piernas



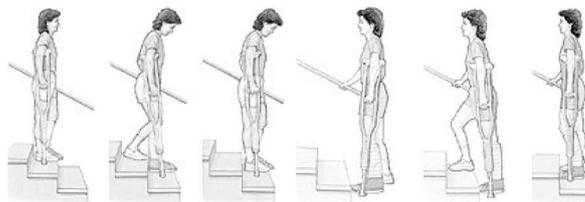
7. Levantar glúteos



8. De pie, levante las piernas hacia adelante, al lado y atrás alternativamente



9. Suba con la pierna no operada y baje con la pierna intervenida



Recomendaciones al recibir el alta

- La silla deberá ser alta (rodillas y caderas a 90° de flexión) y tener reposa brazos.
- Necesitará alza WC.
- No cruzar las piernas en ningún caso.
- Utilizar calzado largo.
- No agacharse ni ponerse en cuclillas.
- En los traslados en coche, evitar asientos bajos y posturas de flexión excesiva de la cadera.
- No utilizar taburetes para elevar la extremidad.
- La altura de la cama debe ser de 55 cm aproximadamente.
- Dormir boca arriba colocando un cojín entre las piernas.
- Evitar estar mucho tiempo de pie.
- Retirar alfombras y cables que puedan ocasionar caídas.
- Evitar la rotación externa de la pierna operada.
- Utilizar calzado con suela antideslizante y tacón bajo.