

Servicios de Traumatología y Rehabilitación

# Recomendaciones al alta de pacientes intervenidos de fractura de cadera



Hospital San Juan de Dios del Aljarafe  
Av. San Juan de Dios s/n. Bormujos (Sevilla)



HOSPITAL  
SAN JUAN DE DIOS  
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE

[www.hsjda.es](http://www.hsjda.es)



## INTRODUCCIÓN

Usted o su familiar ha sufrido una fractura de cadera que ha precisado una intervención quirúrgica.

Este manual pretende ayudarle en la recuperación de este proceso.

En él encontrará recomendaciones en torno al cuidado de la herida operatoria, posturas, indicaciones para la realización de las actividades de la vida diaria y un programa de ejercicios domiciliarios.

Cualquier cuestión que se le plantee, no dude en consultarla con el personal sanitario.



## CUIDADO DE LA HERIDA OPERATORIA

Lávese las manos frecuentemente para evitar contaminaciones. Revise todos los días la herida operatoria. Compruebe que no muestra enrojecimiento o secreciones.

No se duche hasta que se haya retirado la sutura. Posteriormente, dúchese cuando lo necesite. Lave la herida con agua y jabón. Séquela con una toalla limpia dándole golpecitos suaves. No frote la incisión ni le aplique cremas o lociones.

## POSTURAS

Especialmente, cuando debido a la fractura de cadera se le ha colocado una prótesis, hay 4 movimientos que deben evitarse los tres primeros meses:

- No cruzar las piernas.
- No flexionar la cadera (elevar la rodilla) más de 90°.
- No tumbarse o dormir sobre la pierna no operada.
- No girar la pierna operada hacia adentro o hacia fuera.





## SEGURIDAD DEL MOVIMIENTO

Evite estar sentado largos periodos de tiempo. Use sillas altas con reposabrazos y mantenga los pies en el suelo.

No flexione la cintura para ponerse las medias o los zapatos. Evite recoger objetos del suelo.

Duerma boca arriba los primeros días con una almohada entre las rodillas.

Use ayudas para la marcha (andador, muletas o bastón), cuando éstas se le hayan autorizado y hasta que se lo indique su médico.

Use los bolsillos o un bolso colgado para llevar sus cosas y pueda mantener sus manos libres mientras precise el uso de andador o bastones.

Retire alfombras, cables, etc. que pudieran hacerle caer.

En el cuarto de baño, use alfombras antideslizantes, agarra-deras, un inodoro elevado y una silla o banco en la ducha.

## PROGRAMA DE EJERCICIOS

El siguiente programa de ejercicios, le ayudará a recuperar el movimiento de la cadera intervenida y mejorar la fuerza muscular.

Como norma general se recomienda realizar unas 10 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces al día (excepto si se indica otra cosa en la explicación de cada uno).

Los ejercicios no deben provocarle dolor excesivo ni fatiga. Probablemente los primeros días, tenga que disminuir el número de repeticiones hasta que poco a poco vaya ganando fuerza.

## DESDE EL PRIMER DÍA DESPUÉS DE LA OPERACIÓN, DEBE REALIZAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:

- Flexión - Extensión de tobillo:



Se trata de mover el tobillo primero hacia la nariz (tirando del dedo gordo hacia usted) y luego hacia abajo (llevando el pie hacia la cama).

Lo realizará tumbado boca arriba sobre una cama, 10 veces cada hora. Este ejercicio favorece la circulación de la pierna y ayuda a disminuir la hinchazón.

- Isométricos de cuádriceps:



Tumbado o sentado con las piernas extendidas, coloque un rodillo bajo el tobillo. Contraiga el muslo llevando la punta de los dedos hacia la nariz, intentando con la corva tocar el plano de la cama. Mantenga la contracción durante 5 segundos (cuenta hasta 5) y descance otros 5.

- Flexión de la rodilla:



Es fundamental recuperar la flexión de la rodilla. Progresivamente debe forzar un poco más.

Puede comenzar deslizando el pie con la planta apoyada en la cama hasta conseguir el máximo que le permita el dolor. Mantenga unos segundos la rodilla doblada y posteriormente estírela de nuevo.

- Separación del miembro extendido:



Tendido en la cama boca arriba, deslice poco a poco la pierna operada hacia afuera. Seguidamente, deslice la pierna a su posición inicial.

**CUANDO SE LE PERMITA SENTARSE (PROBABLEMENTE A PARTIR DEL SEGUNDO DÍA) REALIZARÁ, ADEMÁS DE LOS ANTERIORES, LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:**

● **Extensión de rodilla:**



Sentado sobre la cama o en una silla, estire la rodilla lo máximo posible.

Mantenga la posición 5 segundos y relaje otros 5.



● **Intentos de levantarse:**



Sentado en una silla, apoye sus manos en los reposabrazos y haga como si fuera a levantarse echando todo el peso en los brazos. Mantenga 5 segundos y vuelva a sentarse.

## UNA VEZ DE ALTA EN SU DOMICILIO, AÑADIRÁ LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:

- Elevación de la pierna:



Tendido en la cama boca arriba, coloque una almohada debajo de las rodillas. Estire la pierna operada y levántela de la cama. Mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a bajarla lentamente.

## DEAMBULACIÓN

Puede comenzar a caminar cuando el médico se lo autorice. Lo habitual es hacerlo inicialmente con un andador. Posteriormente podrá utilizar bastones.

Debe comenzar por terreno liso. Debe utilizar calzado cerrado con suela antideslizante.

## MARCHA CON ANDADOR

Le recomendamos que siga las siguientes instrucciones:

Debe regular la altura del andador adaptándolo a su estatura. Las empuñaduras deben quedar a la altura de su cadera.

- Posición:

Sujete el andador por las empuñaduras firmemente.

Debe estar recto, con la pierna operada estirada y sin desviaciones del pie hacia dentro o hacia fuera.



- **Caminar:**

Adelante en primer lugar el andador.

Inicie la marcha con la pierna operada apoyándose en las empuñaduras para no cargar mucho peso en ella.

Posteriormente adelante la pierna sana hasta quedar a la altura de la intervenida.

**Recuerde:**

“Andador, pierna operada, pierna sana”.

## SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA



- **Sentarse:**

Colóquese de espaldas a la silla hasta notar el roce del asiento en sus pantorrillas.

Estire poco a poco hacia delante su pierna operada.

Apoye sus manos en los reposabrazos de la silla y eche en ellos el peso del cuerpo.

Baje poco a poco sosteniéndose con sus brazos y con la pierna no intervenida hasta quedar sentado.

- Levantarse:

Vuelva a estirar la pierna operada. Apoyándose en los reposabrazos de la silla, incline el tronco hacia adelante y con su pierna sana póngase en pie.

## CÓMO VESTIRSE

- Para ponerse los calcetines:

Es conveniente disponer de un dispositivo de ayuda que puede adquirir en las ortopedias. Si no puede hacerlo por sí mismo, no dude en pedir ayuda.

Siéntese en una silla o en el borde de la cama.

Ponga el calcetín en el dispositivo y colóquelo frente al pie del lado que le han intervenido.

Introduzca el pie en el calcetín y tire del dispositivo hasta que salga del calcetín.

Ponga el otro calcetín de igual forma para evitar flexionar excesivamente las caderas.



- Para ponerse los pantalones:

Es conveniente disponer de un bastón de agarre que puede adquirir en las ortopedias.



Si no puede hacerlo por sí mismo, no dude en pedir ayuda.

Siéntese en una silla o en el borde de la cama.

Con la ayuda del bastón de agarre, sujete la cintura de la ropa interior o de los pantalones con la pinza.

Introduzca primero la pierna intervenida y posteriormente la sana.

Use el bastón para levantar la ropa hasta que pueda sujetarla con una mano.

Con la ayuda de la otra mano, levántese hasta mantener el equilibrio.

Súbase completamente la ropa.



- Para ponerse los zapatos:

Utilice zapatos sin cordones para no tener que inclinarse para abrocharlos.

Sentado en una silla, introduzca el pie en el zapato, y use un calzador de mango largo para calzarse.

## ACOSTARSE Y LEVANTARSE DE LA CAMA

Utilice una cama alta en la medida de lo posible.

- Levantarse:

Deslice la pierna operada hasta sacarla del borde de la cama y siéntese.

Apoye la otra pierna y levántese con ayuda del andador como si fuera de una silla.

- Acostarse:

Siga el orden de las figuras en sentido inverso



## EN EL CUARTO DE BAÑO

- Ir al inodoro:

Retroceda poco a poco hasta que sienta la taza del inodoro con la parte de atrás de sus piernas.

Estire suavemente la pierna operada manteniendo el peso en la otra pierna.

Sujétese en las agarraderas del inodoro o pida ayuda a otra persona.

Bájese hasta el nivel de la taza y posteriormente deslícese con cuidado hacia atrás.

Para levantarse, siga estos mismos pasos pero en orden contrario.



- Ir a la ducha o bañera:

Conviene disponer de una silla de ducha o bañera.

### **En la ducha:**

Retroceda poco a poco salvando el borde de la ducha con la pierna sana hasta que toque la silla de la ducha. Comience a sentarse con la pierna intervenida estirada y apoyándose inicialmente con una mano y posteriormente con la otra.



### **En la bañera:**

Retroceda poco a poco hasta que toque el banco de la bañera detrás suyo. Comience a sentarse con la pierna intervenida estirada y apoyándose inicialmente con una mano y posteriormente con la otra. Utilice los brazos para levantar las piernas por encima de la bañera.

Es conveniente utilizar una ducha de mano.



## ENTRAR Y SALIR DEL AUTOMÓVIL

Debe tener colocado el asiento lo más retrasado posible para mejorar la accesibilidad.

Utilice un cojín para elevar la altura del asiento.

Colóquese de espaldas al asiento hasta notar que toca la parte posterior de su pierna. Mantenga estirada ligeramente la pierna intervenida. Siéntese apoyándose en el borde del automóvil y en el andador.

Deslícese hasta el centro del asiento y con ayuda de las manos introduzca las piernas en el coche.

Para salir, siga estos mismos pasos pero en orden contrario.



## OTRAS CONSIDERACIONES

Continúe caminando con ayuda del andador. Su médico le indicará cuando puede utilizar muletas y cuando puede comenzar a abandonarlas.

Cargue de peso la pierna intervenida de forma progresiva y camine lo que le permita su estado físico.

Su médico le indicará si va precisar tratamiento de rehabilitación y le remitirá al Servicio correspondiente.

Eluda las relaciones sexuales durante las primeras 4-6 semanas. Su médico le aconsejará las posturas más seguras.

No debe conducir hasta que se lo indique su médico.





**HOSPITAL  
SAN JUAN DE DIOS  
DEL ALJARAFE**



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE

[www.hsjda.es](http://www.hsjda.es)

Av. San Juan de Dios s/n.  
41930 Bormujos (Sevilla)

Teléfono: 955 05 05 50

Fax: 955 95 91 62

