Intermountain® Healthcare

Ejercicios de cadera total

Los ejercicios de este folleto le ayudarán a recuperarse después de la cirugía de reemplazo total de cadera. Haga los ejercicios seleccionados como le han enseñado. Haga lo mejor que pueda sin llegar al punto de sentir dolor severo.

A menudo, el ejercicio se mide en términos de **series** y **repeticiones.**

- Una **repetición** es hacer un movimiento de ejercicio una vez.
- Una **serie** es un número determinado de repeticiones. Por ejemplo, una serie podría ser de 10 repeticiones.

Su fisioterapeuta es:

_____

Número de teléfono:_____

Haga estos ejercicios:

_____ repeticiones en cada serie

_____ series, cada vez que haga el ejercicio

_____ veces al día

☐ Tensión de los glúteos

- Acuéstese sobre su espalda con las piernas extendidas.
- Apriete los glúteos, juntándolos.

- Mantenga esta posición durante ____segundos.

☐ Abducción de la cadera
("hacer ángeles en la nieve")

- Acuéstese sobre su espalda con las piernas juntas.
- Mueva su pierna hacia un lado, manteniendo su rodilla extendida.

- Vuelva a la posición inicial.

☐ Deslizamientos del talón

- Acuéstese sobre su espalda con las piernas extendidas.
- Deslice el talón hacia sus glúteos.
- Vuelva a la posición inicial.

☐ Series para el cuadríceps

- Acuéstese o siéntese con la pierna extendida.
- Tense los músculos cuadríceps, los cuales se encuentran arriba de la rodilla en la parte frontal de su muslo.
- Trate de empujar la parte trasera de la rodilla hacia abajo.

- Mantenga esta posición durante ____segundos.

☐ Rotación externa

- Acuéstese o siéntese sobre una superficie firme y plana con las piernas r ectas delante de usted.
- Rote una pierna hacia afuera de la cadera y regrese a la posición neutra (con los dedos de los pies hacia arriba). Rote la pierna entera, no sólo su pie.
- Repita con la otra pierna.

☐ **Si** la incisión está a lo largo de la parte posterior o lateral de la pierna, no gire la pierna hacia adentro más allá de la posición neutra (evite los "dedos de paloma").

☐ Elevación de pierna recta

- Recuéstese sobre su espalda con apoyo en los codos.
- Doble su pierna sana.
- Estire la pierna operada, lo más que pueda, apretando los músculos de la parte superior del muslo.

- Eleve el talón del piso o de la cama _____ pulgadas. Mantenga la posición durante cinco segundos, y luego bájela lentamente y relájese.

☐ Repeticiones de tendón de la corva

- Siéntese con su pierna ligeramente flexionada.
- Sin mover la pierna, apriete los músculos en la parte posterior de la pierna.
- Trate de empujar el talón hacia abajo.
- Mantenga esta posición por _____ segundos.

☐ Ejercicios cortos para cuádriceps

- Siéntese en una superficie plana con las manos detrás de usted como apoyo.
- Doble su pierna sana.
- Coloque una toalla de baño enrollada debajo de la rodilla de la pierna operada.

- Estire la pierna operada levantando el pie hacia el techo y mantenga la rodilla sobre la toalla enrollada. Luego baje lentamente el pie.
- Se pueden añadir pesas de tobillo para aumentar la resistencia.

☐ Extensión de la rodilla, sentado

- Siéntese con sus piernas dobladas a 90 grados.
- Extienda su pierna operada al nivel de su rodilla.
- Vuelva a la posición inicial.

☐ Extensión de la cadera

- Párese sosteniéndose de una mesa o pared para mantener el equilibrio.
- Extienda su pierna operada hacia atrás, manteniendo la rodilla recta. Mantenga esta posición durante _____ segundos.
- Regrese a la posición inicial.

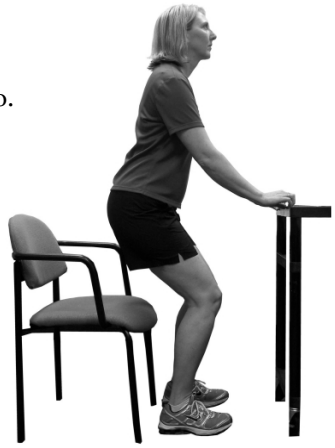
☐ Abducción de la cadera

- Párese derecho con el peso sobre su pierna no operada.
- Mantenga la rodilla derecha y mueva la pierna operada hacia afuera.
- Vuelva a la posición inicial.

☐ Elevación del talón y de los dedos

- Párese utilizando un apoyo para mantener el equilibrio.
- Elévese sobre los dedos de sus pies lo más alto que pueda. Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio.
- Después, coloque el peso sobre sus talones y eleve los dedos de los pies. Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio.

☐ Sentadillas / Cuclillas de rodillas



- Párese en ambos pies y, si lo necesita, sosténgase con un mueble o con la pared para mantener el equilibrio.
- Doble sus rodillas a 45 grados. Asegúrese de mantener una buena postura lumbar (parte baja de la espalda). Asegúrese de que sus rodillas no pase más allá de la punta de los dedos de sus pies.
- Vuelva a la posición inicial.

☐ Levantamiento de rodilla

- Apóyese en una mesa y párese con los pies separados al igual que la distancia entre s us hombros.
- Levante su rodilla operada tan alto como pueda y luego bájela.
- Repita con la misma rodilla.

☐ Flexión de cadera de pie

- Párese sosteniéndose de una mesa o una silla como apoyo.
- Levante la pierna operada lo más alto que pueda, manteniendo la rodilla derecha.
- Baje la pierna.
- Repita con la misma pierna.

Seguimiento de su ejercicio

Utilice la siguiente tabla para el seguimiento de sus ejercicios durante la recuperación. Vea el siguiente ejemplo.

Fecha	Sesiones de ejercicio	Fecha	Sesiones de ejercicio	Fecha	Sesiones de ejercicio
23–8	4 (o √√√√)				

Seguimiento de su medicamento anticoagulante

Mientras da seguimiento a sus ejercicios, tómese el tiempo para vigilar su Coumadin (warfarina). Cuando se le realice la prueba PT/INR, registre el resultado de esa fecha. (Para obtener más información sobre el medicamento anticoagulante y pruebas PT/INR, consulte la hoja informativa de Intermountain titulada *Cirugía de reemplazo de cadera: Instrucciones para el hogar*.)

↓ *Escriba el rango de fechas*		Resultados de las pruebas PT/INR y dosis de Coumadin						
		Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sáb
Semana 1:	Resultado de PT/INR:							
	Dosis:							
Semana 2:	Resultado de PT/INR:							
	Dosis:							
Semana 3:	Resultado de PT/INR:							
	Dosis:							
Semana 4:	Resultado de PT/INR:							
	Dosis:							
Semana 5:	Resultado de PT/INR:							
	Dosis:							
Semana 6:	Resultado de PT/INR:							
	Dosis:							

© 2010 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS175S - 03/10** (Spanish translation 03/10 by Lingotek, Inc.)