

Programa de ejercicios para la cirugía de reemplazo total de cadera
Debe realizar 20 repeticiones de cada uno de los ejercicios (HÁGALOS LENTAMENTE)

1. Flexiones de tobillos

Suavemente, apunte con los dedos de los pies hacia su nariz y luego bájelos hacia la superficie. Ejercite los dos tobillos al mismo tiempo o alterne los pies. Realice los ejercicios lentamente.



2. Ejercicios para los cuádriceps

Lentamente, tense los músculos del muslo, empujando las rodillas hacia la superficie. Mantenga durante 3 a 5



Nota del preparador: Observe y sienta el músculo sobre la rodilla que debe contraer.

3. Ejercicios para glúteos

Apriete los glúteos lo más posible. Mantenga durante 3 a 5 segundos.



4. Abducción y Aducción

Desplace la pierna hacia el costado. Las rótulas deben apuntar hacia el techo. Lleve cuidadosamente las piernas hacia la almohada.

Puede realizar el ejercicio con las dos piernas al mismo tiempo. **NO EJERZA PRESIÓN.**



Nota del preparador: No cruce la línea media; realice el ejercicio lentamente, mantenga durante 5 segundos al separar y 5 segundos al juntar las piernas.

5. Desplazamiento de talón

Doble la rodilla y lleve el talón hacia sus nalgas. **NO DEBE DOBLAR LAS CADERAS MÁS DE 90°**



Nota del preparador: El paciente debe levantar activamente el tobillo. Use una banda Theraband para los desplazamientos. No doble la cadera más de 90 grados. **RECLINE LA SILLA.**

6. Ejercicios de cuádriceps cortos y arqueados

Coloque una lata grande o una toalla enrollada (de 8 pulgadas de diámetro aproximadamente) debajo de la pierna. Estire la pierna y la rodilla.

Mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos.



Nota del preparador: Trate de lograr la extensión total (estiramiento) de la rodilla. **RECLINE LA SILLA.**

7. Elevaciones con la pierna estirada

Doble la rodilla buena, con el talón seguro en la superficie. Mantenga la pierna afectada lo más estirada posible y apriete los músculos de la parte superior del muslo. Lentamente, eleve la pierna 10 pulgadas por sobre la superficie y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos.

Baje la pierna y manténgala apretada durante 3 a 5 segundos más y relaje.

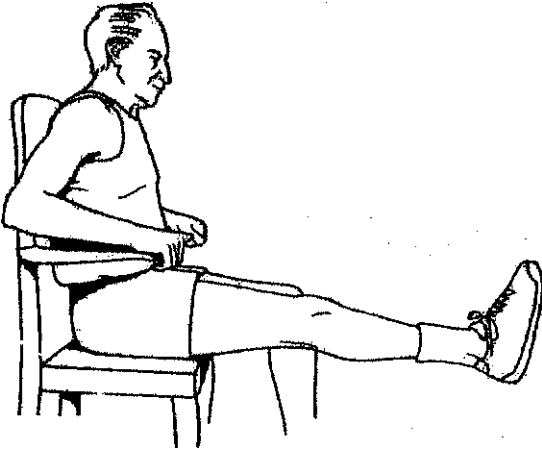


Nota del preparador: Asegúrese de mantener la pierna estirada en todo momento y que la rodilla no se doble al elevarla. Hágalo lentamente. **NO DEBE DOBLAR LAS CADERAS MÁS DE 90° RECLINE LA SILLA.**

Programa de ejercicios para la cirugía de reemplazo total de cadera
Debe realizar 20 repeticiones de cada uno de los ejercicios (HÁGALOS LENTAMENTE)

8. Extensión de la rodilla y ejercicios de cuádriceps largos y arqueados

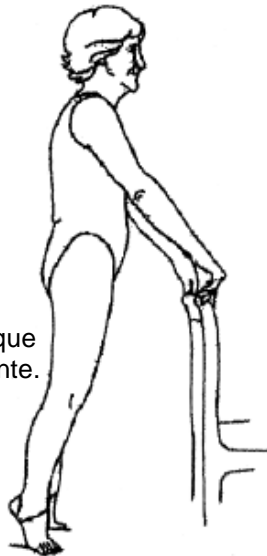
Estire lentamente la pierna operada y trate de mantener esta posición durante 3 a 5 segundos.



Nota del preparador: Inste al paciente a estirar totalmente la rodilla.

9. Elevaciones de pie y tobillo estando de pie:

Apóyese en una superficie inamovible. Colóquese lentamente de puntillas durante 5 segundos. Apoye los pies en el suelo y levante los dedos del suelo.



Nota del preparador: Cuando se coloque de puntillas, no se incline hacia adelante.

10. Cuclillas parciales estando de pie.

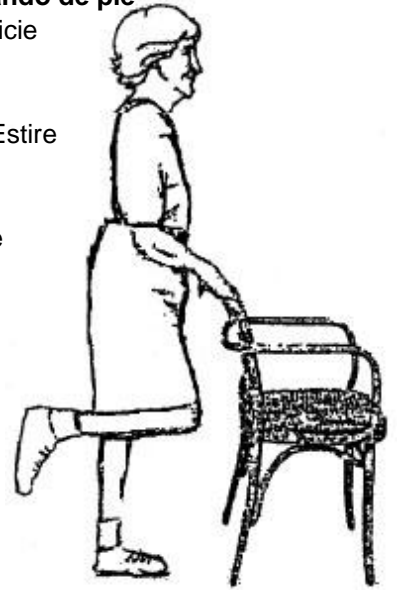
Apóyese en una superficie inamovible y doble lentamente las rodillas. Mantenga ambos pies apoyados en el piso.

Nota del preparador: Inste a que el paciente adopte una postura erguida, con la vista hacia el frente. No doble la cintura.



11. Flexión de rodilla estando de pie

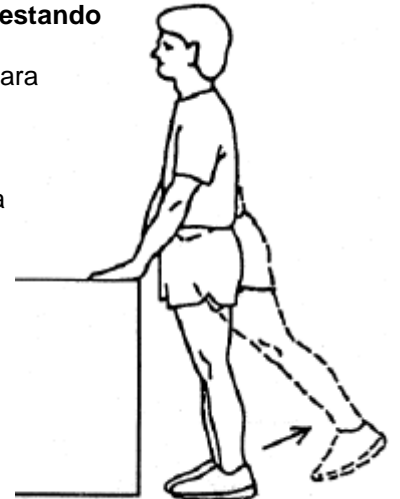
Apoyado en una superficie inamovible, doble hacia atrás la pierna del lado operado de la cadera. Estire hasta quedar completamente de pie, distribuya el peso sobre ambas piernas.



Nota del preparador: La cadera tiende a ir hacia delante cuando se dobla la rodilla. Intente formar una línea recta entre el hombro y la rodilla.

12. Extensión de cadera estando de pie:

Apóyese en una silla para tener una mayor estabilidad y extienda hacia atrás la pierna operada y mantenga la rodilla recta y el tronco erguido. Vuelva a la posición inicial.



Precauciones para la cadera:

1. No doble la cadera más de 90 grados.
2. No se cruce de piernas.
3. No gire o tuerza su nueva cadera.

Entrenamiento en escalera o peldaños:

1. **LEVANTE** la pierna "buena" (no operada) primero.
2. **BAJE** la pierna "mala" (operada) primero.
3. El bastón debe permanecer en el mismo nivel que la pierna operada.

Posiciones de descanso:

Para estirar la cadera a una posición neutra:

1. Recuéstese o duerma de espaldas, en posición horizontal, sobre la cama.
2. **NO** use almohadas debajo de las rodillas.