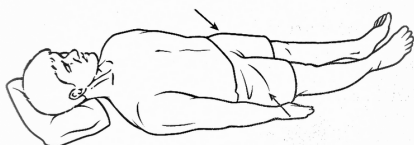


CIRUGÍA DE CADERA

PARA COMENZAR ES IMPORTANTE:

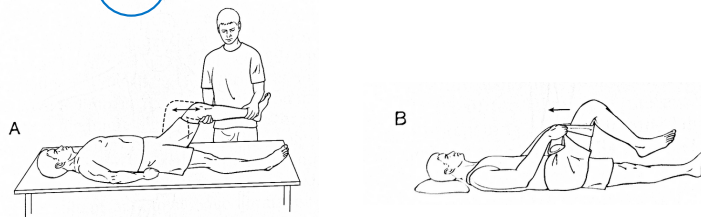
- Se limitará por completo el apoyo en la extremidad operada, hasta ver datos de consolidación.
- Verificar que la altura de las muletas sea la más adecuada.
- Tener precaución con tapetes, pisos resbalosos y cables al momento de usar el dispositivo de apoyo.

1 Isométricos de glúteos



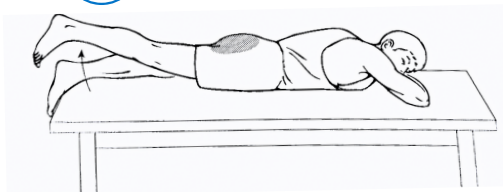
Apretar glúteos por 5 segundos y después soltar

2 Flexión pasiva de cadera



Realizar flexión pasiva o asistida hasta llegar a 90°, intentar sostener sin ayuda durante 5 segundos y volver a bajar.

3 Extensión de cadera



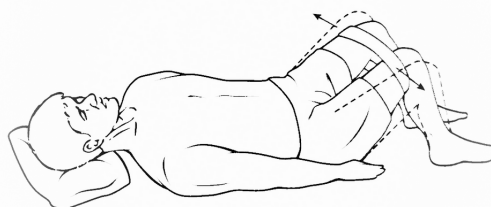
En posición boca abajo realizar la extensión de cadera, subir a tolerancia y mantener por 5 segundos.

4 Ejercicios punta talón

Mantener al rededor de 5 segundos la flexión plantar y 5 segundos la flexión dorsal.

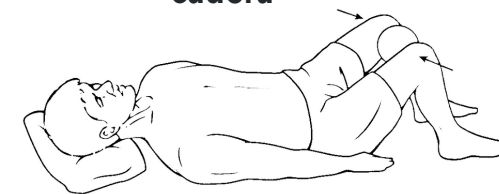


5 Isométricos de abducción de cadera



Mantener las rodillas separadas por 10 segundos

6 Isométricos de aducción de cadera



Apretar la pelota durante 10 segundos y después relajar.

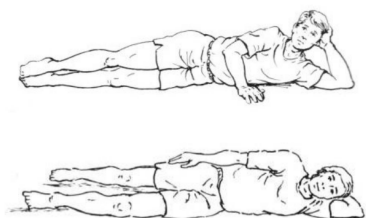
7 Abducción de cadera

En posición lateral sobre la pierna sana levantar lentamente la pierna estirada hasta 45°. Mantener por 5 segundos y bajar en 2 segundos hasta la posición inicial.



8 Extensión de cadera lateral

Llevar la pierna hacia atrás manteniendo la rodilla estirada. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.



1-3 SEMANAS

3 veces al día por 20 minutos

Ejercicios:

- Ejercicio 1-4 (3 series de 8 repeticiones)
- Deberán realizarse a tolerancia de dolor.

- Crioterapia y compresión para el control del edema.
- No realizar apoyo en extremidad operada.
- Realizar vigilancia de la herida quirúrgica en búsqueda de datos de alarma.

4 SEMANAS

2-3 veces al día por 20 minutos

Ejercicios:

- Se inician ejercicios de 5-8 (3 series de 8 repeticiones)
- Ejercicio 2 y 3 ya no se mantiene por 5 segundos si no que se realiza movimiento activo (3 series de 8 repeticiones)

Aquí inicia la carga parcial a extremidad de un 25% de peso corporal
Aplicar compresa caliente en la cadera 15 minutos antes de realizar cada ejercicio.

5-6 SEMANAS

2 veces al día por 20 minutos

Ejercicios:

- El ejercicio 5-8 ahora aumentan a 12 repeticiones.

A partir de la semana 6 se puede incluir actividad física como la bicicleta estática. Así también se puede realizar una valoración para la carga total a la extremidad y el retiro de dispositivos de apoyo.

SEÑALES DE ALARMA

- Cambios en la coloración y la temperatura de la piel de la zona operada.
- Dolor que no cede con medicamentos.
- Inflamación alrededor de la cadera.

