



## **Tienda eFisioterapia.net**

**<http://www.efisioterapia.net/tienda>**

**Compra en la web n°1 de Fisioterapia**

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

## **Recomendaciones para Pacientes con Cirugía de Reemplazo de Cadera por Artrosis**

**Anaís Beitia Ruiz**

**Fisioterapeuta Licenciada Egresada de la Universidad de Costa Rica.**

**Actualmente funge como fisioterapeuta- jefe de Rehabilitación Nacional, S.A.**

**Hospital Nacional**

**República de Panamá**

**América Central**

### **Introducción**

El objetivo de esta cirugía es recuperar la funcionalidad, conseguir que la persona con reemplazo sea nuevamente independiente en sus actividades de vida diaria, que se pueda mover libremente y sin dolor.



Fig. # 1 Artrosis bilateral de cadera

Si la causa para el reemplazo de la cadera es la degeneración de los componentes de ésta articulación, que ha producido en los pacientes dolor y limitación funcional de mediana y larga data, con frecuencia existirán factores asociados como son:

Alteración de los patrones normales de marcha, acortamiento y debilidad muscular, entre los más importantes

Es de gran ayuda en la rehabilitación, en aquellos pacientes que han sido sometidos al reemplazo de cadera y que no hayan sido evaluados en el pre- operatorio, a quienes no se les ha tenido la oportunidad de brindar instrucciones de postura, enseñanza en programa de ejercicios, cuidados de su prótesis, etc. que se les oriente con toda esta información de forma inmediata luego de su cirugía

Con el conocimiento de la biomecánica de su nueva cadera y de las alteraciones previas de su articulación y musculatura, tendrá expectativas reales de su recuperación. Este manejo de la información que le proporcionamos redundará en una adecuada recuperación, previniendo complicaciones muy comunes posteriores al procedimiento quirúrgico como son las luxaciones, el edema excesivo por temor a moverse o perpetuar los patrones alterados de la marcha.

### **Reemplazo Articular o prótesis de Cadera**

#### **Definición:**

Esta cirugía se lleva a cabo para reemplazar total o parcialmente la articulación de la cadera con un dispositivo articular (prótesis).

#### **Nombres alternativos:**

- Artroplastía de Cadera (Reemplazo total de Cadera): Es el reemplazo del acetábulo y de la cabeza del fémur.



Fig. # 2 Reemplazo Total de Cadera

- Hemiartroplastía de Cadera (Reemplazo parcial de Cadera): El único hueso que se reemplaza con una prótesis es la cabeza del fémur.



Fig. # 3 Prótesis Parcial para Cadera

El tratamiento inmediato posterior a la cirugía será guiado por los profesionales a cargo, cuando aún el paciente se encuentre hospitalizado

Algunos programas fisioterapéuticos consistirán en:

Programa de Ejercicios Ligeros:

- \* Isométricos de cuádriceps



Fig. # 4 Isométricos de cuádriceps.

- \* Flexo-extensión y círculos con tobillos

- \* Isométricos Glúteos

- \* Flexo-extensión Rodillas

- \*Ejercicios activos-asistidos de flexión de cadera con rodilla en extensión a 45° ó a tolerancia del paciente



Fig. # 5 Flexión de cadera con rodilla en extensión

- \*Ejercicios activos-asistidos de Abducción de Cadera de 20° a 30° con rodilla en extensión (recordando que la pierna debe evitar rotaciones, permanecer en posición neutral) ó a tolerancia del paciente

\*Si las condiciones del paciente son adecuadas y previa consulta con su médico, se inicia la bipedestación y si es posible deambulación. Así mismo tratar de que el paciente se siente fuera de cama en una silla

- \*Inicio de entrenamiento de marcha con andadera.



Fig.# 6 Caminando con andadera

\*Inicio de marcha en barras paralelas

\*Instrucciones sobre limitaciones y cuidados de su nueva cadera:

- Altura del alza del Inodoro, silla, como subir y bajar de un automóvil, como subir y bajar de la cama

\*Ejercicios activos en posición de pie en barras paralelas:

\*Flexión de cadera creando un ángulo no mayor de 90°

\*Abducción con pie, rodilla y cadera en posición neutra

\*Extensión de cadera (mano sobre cuadrado lumbar para evitar sustituciones).

### Recomendaciones sobre los Cuidados de la Prótesis

#### Como pararse de la Cama:



Fig.# 7 Levantarse de la cama

- Mover su cadera apoyándose en sus codos.
- Cuerpo derecho. No girar la pierna (evitar rotaciones).
- Sentarse en el borde de la cama con su pierna operada recta frente a usted. No debe inclinarse hacia el frente al ponerse de pie.

#### Como sentarse:

Características de la silla:



Fig.# 8 Silla de madera con apoya brazos y asiento alto.

\* Respaldo recto

\* Asiento alto y brazos.

- Caminar hacia atrás hasta que sienta que toca la silla con las corvas.
- Agarrarse del brazo de la silla.
- Pierna operada recta y sentarse suavemente sin inclinarse hacia el frente, sentarse y luego deslizarse hacia atrás.

- Igual procedimiento cuando utilice el sanitario con brazos.



Fig. # 9 Alza con apoya brazos para inodoro

#### Al caminar:

- Caminar hacia la mitad de la andadera, mantener la pelvis recta. Evitar rotaciones.
- Recordar la biomecánica correcta de la marcha:

\* Flexión de Cadera

\* Flexión de Rodilla

\* Apoyo talón, balance del pie y propulsión con punta del pie. (Evitar sustitución con el cuadrado lumbar "levantar la cadera").

- Levantar bien la andadera y colocarla al frente antes de avanzar, realizar una marcha lenta pero adecuada.

#### Al bañarse:



Fig. # 10 Esponja de mango largo

- Evitar doblarse al nivel de la cadera cuando se baña, debe usar una esponja de palo largo y manguera. Evitar utilizar bañeras y superficies resbalosas. En los primeros días siempre hacerlo acompañado y preferiblemente sentado.

#### Al Vestirse:



Fig. # 11 calzadores de mango largo

- Un calzador de mango largo le facilitará calzarse sin doblar la cadera. Aunque con el paso del tiempo se desarrollará "suficiente" fibrosis alrededor de la prótesis para evitar que se luxe, es mejor recomendar al paciente que evite llevar la cadera a más de 90° de flexión haciendo sobreesfuerzos sobre esta articulación.

#### Al sentarse en el carro:

- Como pasajero, asegurarse que el asiento este todo hacia atrás. Deslícese en el asiento dejando que éste lo cargue. Luego deslícese en forma semi-acostado y gire su cuerpo y piernas hacia el frente y dentro.

#### Preguntas más frecuentes

Los pacientes tienen incertidumbre después de la operación de Reemplazo. Algunas de sus preguntas más frecuentes son:

- Va a desaparecer el dolor que tenía antes?

R: Se aliviará el dolor y la rigidez que tenía antes de la cirugía. Los medicamentos y su programa de ejercicios le ayudarán a eliminar los dolores naturales después de la Cx.

- Será mi nueva cadera tan funcional como la que tenía antes?

R: Casi. Porque su prótesis tiene un radio limitado de movimiento seguro. Al principio tendrá que moverse un poco diferente a como lo hacía antes de la operación.

- Recobraré mi independencia?

R: Usted será capaz de hacer la mayoría o todas sus actividades por sí mismo, sólo depende de usted y en la medida en que haga sus ejercicios regularmente.

Figuras disponibles en:

Figura#1: <http://escuela.med.puc.cl>

Figura#2: <http://www.protesiscadera.cl>

Figura#3: <http://www.imeco.com.ar>

Figura#4: <http://familydoctor.org>

Figura#5: <http://www.efisioterapia.net>

Figura#6: <http://www.saludhealthinfo.com>

Figura#7: <http://www.traumawebanquetera.com>

Figura#8: <http://www.nuevomuebleviejp.blogspot.com>

Figura#9: <http://www.clubmayores.es>

Figura#10: <http://www.twenga.es>

Figura#11: <http://www.twenga.es>



### **[Tienda eFisioterapia.net](http://www.efisioterapia.net)**

**<http://www.efisioterapia.net/tienda>**

**Compra en la web n°1 de Fisioterapia**

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

© <http://www.efisioterapia.net> - portal de fisioterapia y rehabilitacion