

EJERCICIOS TRAS PRÓTESIS DE CADERA



CONSIGUE MÁS
EJERCICIOS

Más tablas de ejercicios en
ejerciciosderehabilitacion.com
Entra y comienza tu recuperación.

EJERCICIOS PARA LOS PRIMEROS DÍAS EN EL HOSPITAL

Estos ejercicios son seguros y recomendables para los primeros días de hospitalización. A medida que avance la recuperación, incorpore los ejercicios posteriores sin dejar de practicar estos más sencillos.

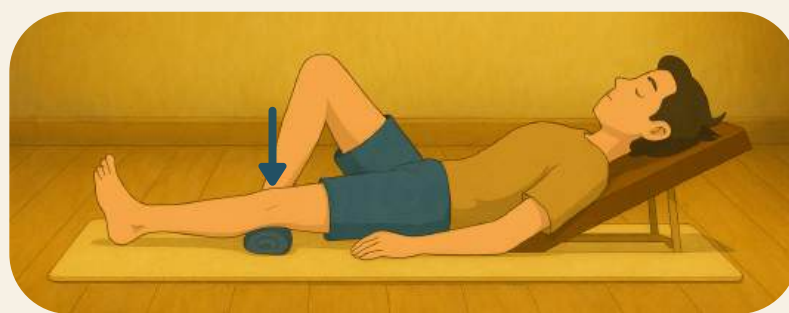
Flexoextensión de tobillo



Mueva el tobillo arriba y abajo activamente para ayudar a la circulación. Los primeros días, hágalo 5 min cada hora que pase despierto. Cuando comience a caminar, hágalo cuando esté sentado o tumbado.

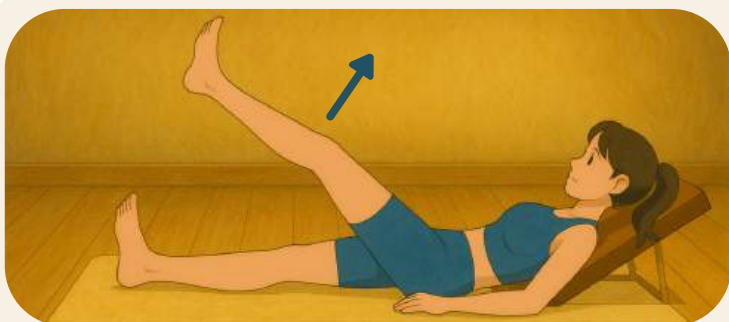
Extensión de rodilla

Utilizando una toalla bajo la rodilla estando tumbado, intente **presionar la toalla contra la camilla**. Mantenga la presión 5 segundos y descanse 5 segundos. Haga 3 series de 10 repeticiones.



Extensión de cadera

Estando tumbado, **levante la pierna con la rodilla extendida**. Con levantar el pie un palmo de la camilla es suficiente. Levante, mantenga 5 segundos y descanse. Haga 3 series de 10 repeticiones.



Flexión de cadera

Tumbado boca arriba, **arrastre el talón** por la camilla flexionando la rodilla. Haga 3 series de 10 repeticiones.



El puente

Con las dos plantas de los pies en la camilla, **eleva la pelvis** hacia arriba a modo de "puente". Haga 3 series de 10 repeticiones.



EJERCICIOS TRAS PRÓTESIS DE CADERA



CONSIGUE MÁS
EJERCICIOS

Más tablas de ejercicios en
ejerciciosderehabilitacion.com
Entra y comienza tu recuperación.

EJERCICIOS A PARTIR DEL 2º DÍA EN ADELANTE

A partir del segundo día postoperatorio, puede comenzar con estos ejercicios si su cirujano lo autoriza. Incorpórelos de forma progresiva, manteniendo también los ejercicios anteriores.

Caminar con andador

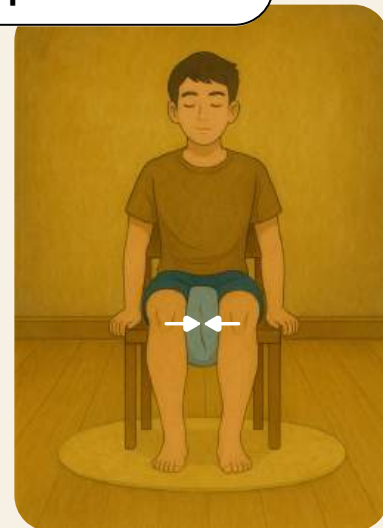


Comience a **caminar con andador**. Este proceso debe comenzar lentamente.
Las primeras veces, basta con ponerse en pie y sentarse. Si no se marea ni se fatiga, haga **paseos cortos y frecuentes**.

Avance primero la pierna operada. Después la sana iguala el paso sin sobrepasar la operada
“Primero la mala; la otra la iguala”

Aducción de piernas

Coloque un cojín entre las rodillas estando sentado. Apriete las rodillas contra el cojín.
Haga 3 series de 10 repeticiones.



Flexión de cadera

Con ayuda de una silla o mesa, **levante la rodilla** sin sobrepasar la altura de la cadera.
Haga 3 series de 10 repeticiones.
También puede dar pasos laterales alrededor de la mesa.



Extensión de cadera



Con ayuda de una silla o el propio andador, lleve la **pierna recta hacia atrás**. Con separar los pies un palmo es suficiente.
Haga 3 series de 10 repeticiones.

Escaleras

Con ayuda de barandilla o andador, suba escalones, sin que note fatiga o dolor.

Por regla general, suba primero la sana. Para bajar, baje primero la operada. Haga 2 series de 10 escalones.



Qué ejercicios y
posiciones evitar
en el
postoperatorio
de prótesis de
cadera



ejerciciosderehabilitacion.com

EJERCICIOS TRAS PRÓTESIS DE CADERA - 2

Los ejercicios de esta guía son generales y no sustituyen la valoración individual de un médico o fisioterapeuta. Ante cualquier duda, consulta siempre con un profesional sanitario.