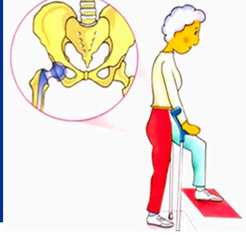
Cómo convivir con una prótesis de cadera

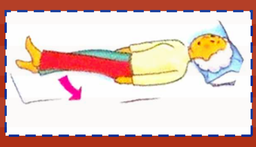
LTF. Itzel Viridiana Moreno Delgado. Centro de Rehabilitación y Educación Especial.



Dormir

- Boca arriba con las piernas un poco abiertas.
- De lado sobre la pierna operada con una almohada entre las piernas.

Para levantarse de la cama



- Acérquese al borde de la cama.
- Coloque la pierna no operada debajo de la operada, sin hacer fuerza.
- Gire el tronco y las caderas en bloque, hasta sentarse en el borde de la cama.
- Agarre las muletas y póngase de pie apoyándose sobre la pierna sana.

Para acostarse

- Siéntese en el borde de la cama.
- Acuéstese girando el cuerpo, con la pierna no operada sosteniendo a la operada.

Para sentarse

- Silla fija, recta y alta, con reposabrazos.
- Poner un alza de inodoro.
- Acérquese a la silla hasta tocarla con las piernas, siéntese poco a poco, manteniendo la pierna operada un poco extendida.

Para bañarse

- Utilizar una silla de plástico, colocando un tapete antiderrapante para evitar caídas.
- Al secarse los pies evitar agacharse, es preferible con una toalla grande.

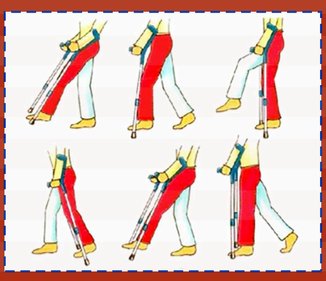
Calzado

- Cerrados, con velcro, antiderrapante y tacón de uno, a uno y medio centímetros.
- Al colocarlo, siéntese y utilice un calzador con mango largo.

Vestido

- Para colocar los pantalones se utilizan tirantes, tomando en cuenta que primero se coloca en la pierna operada.

Uso de muletas



- Para ajustar a la altura, de pie, debe mantener los codos flexionados 30 grados y las manos situadas a nivel del trocánter (relieve óseo más prominente al lado de la cadera).
- Manténgase de pie en la pierna sana y coloque las dos muletas a 50 centímetros.
- Apóyese sobre las muletas y avance la pierna operada situándose a la altura de las muletas. Avance la pierna sana.
- Cuando le autoricen en utilizar una sola muleta, manténgala del lado sano y hágala avanzar con la pierna operada.

Subir escaleras

- Pierna sana sobre el escalón superior y apoyándose sobre las muletas.
- Impulse y levante la pierna operada al mismo tiempo que las muletas, los dos pies y las muletas ya están en el mismo escalón.

Bajar escaleras

- Pierna sana sobre el escalón superior y apoyándose sobre las muletas.
- Impulsé y levante la pierna operada al mismo tiempo que las muletas, los dos pies y las muletas ya están en el mismo escalón.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
gob.mx/difnacional