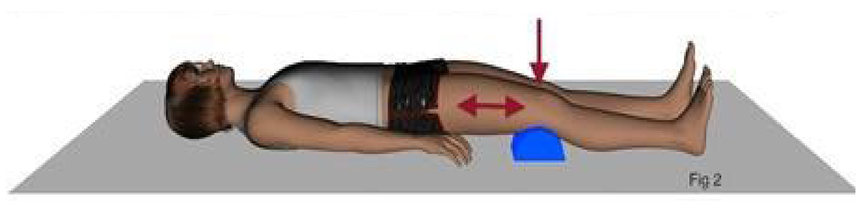
Programa de casa para las o los pacientes con prótesis de cadera

Elaboró: LTF Claudia Macías López

Después de una operación de prótesis de cadera, la rehabilitación es muy importante para conseguir una mejoría completa y más rápida. Debemos mantener la musculatura activa, ya que los músculos después de la operación tienden a debilitarse mucho, así prevendremos atrofias y complicaciones posteriores. Iniciaremos con los ejercicios básicos:

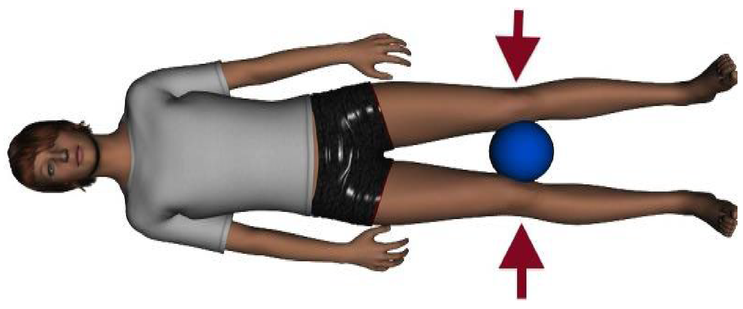


1

Contracciones del cuadriceps: acostada o acostado en la cama y boca arriba, coloca una pequeña almohada bajo las rodillas y presiona hacia abajo contrayendo el músculo.

Fortalecimiento del glúteo: acostada o acosado en la cama boca arriba, ,con las rodillas flexionadas, inhala mientras elevas la pelvis y contraes el glúteo, baja lentamente mientras exhalas.

2

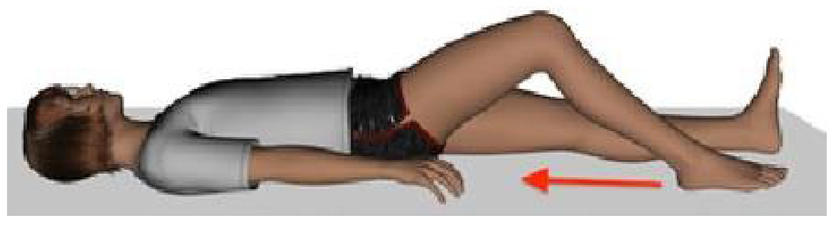


3

Aductores de cadera: en la cama boca arriba con las caderas flexionadas, aprieta una toalla entre las rodillas sin pasar de la línea media (puedes usar una pelota pequeña).

Flexión de cadera y rodilla: también en la cama boca arriba, dobla la rodilla mientras intentas llevar el talón hacia los glúteos, deslizándolos sobre la cama.

4



5

Glúteo medio: también acostada o acosado boca arriba, desliza la pierna hacia afuera, sin doblar la rodilla y regresando a la posición inicial sin pasar de la linea media.

Flexión de cadera con rodilla extendida: boca arriba con la pierna a trabajar extendida y la otra apoyada en la cama flexionada; subir la pierna extendida hasta donde no cause dolor ni modifique la postura, bajar lentamente.

6

Todos los ejercicios se deben realizar en forma lenta, haciendo una serie de cada uno de ellos de diez repeticiones. El éxito de una completa recuperación, reside en la constancia y el esfuerzo personal de cada una o uno.