



Cuidados y Recomendaciones tras ser intervenido de PROTESIS TOTAL DE CADERA

Al ser dado de **alta hospitalaria** tras la intervención quirúrgica de PROTESIS TOTAL DE CADERA, es aconsejable que siga los siguientes consejos para evitar posibles complicaciones y conseguir el mejor resultado posible con la intervención realizada:

- Caminará con dos muletas durante los dos primeros meses y solamente con una (generalmente la opuesta a la cadera operada) durante el tercer mes, pudiendo abandonar estas a partir de esta fecha.
- No deberá sentarse en sillas bajas o sofás blandos, al menos durante los tres primeros meses, y mantenga las rodillas ligeramente separadas.
- Al sentarse en el WC es conveniente igualmente separar las rodillas. Si fuese muy bajo su inodoro puede comprar un suplemento especial de venta en ortopedias, aunque no suele ser necesario habitualmente.
- Procure retirar alfombras de las habitaciones para evitar tropezar con las muletas y poder caerse al suelo. Use zapatilla o zapato cerrado.
- Precaución con el suelo recién fregado y/o mojado, es más resbaladizo.
- Generalmente puede conducir su automóvil a partir de mes y medio o dos meses, hágalo con un pequeño cojín sobre el asiento.
- Al agacharse a coger algún objeto del suelo hágalo con rotación hacia afuera del pie, nunca girando el pie hacia adentro, y lo mismo para intentar ponerse los calcetines o zapatos.
- Utilizará medias de compresión durante 1 mes, pudiendo retirarlas a la noche.
- Podrá ducharse una vez retiradas las grapas.
- Tome la medicación según se le indicó al alta.



ALDAKAKO PROTESI OSOA jarri ondoko zainketak eta gomendioak

ALDAKAKO PROTESI OSOA jartzeko interbentzio kirurgikoa egin, eta ospitaleko alta emandakoan, ondoko aholkuak kontuan hartzea komeni zaizu, konplikaziorik ez sortzeko, eta egindako interbentzioak ahalik eta emaitzarik onena izan dezan:

- Lehen bi hilabeteetan bi makuluekin ibili behar duzu, eta hirugarrenean, berriz, bat bakarrarekin (operatu dizutenaren bestaldekoa, normalean). Handik aurrera, ezer gabe ibil zaitezke.
- Lehen hiru hilabeteetan, behintzat, ez zaitez eseri aulki txikietan edo besaulki bigunetan, eta belaunak bata bestetik alendu samartuta eduki behar dituzu.
- Komunean esertzen zarenean ere, belaunak aldentzea komeni izaten da. Komuneko katilua oso baxu badago, ortopedietan saltzen duten osagarri berezia eros dezakezu, nahiz gehienetan ez den beharrezkoa izaten.
- Saiatu zaitez geletako alfonbrak erretiratzen, makuluekin estropezu egin, eta lurrera eror ez zaitezen.
- Lurra garbitu berria edo bustia badago, errazagoa izaten da irristatzea; beraz, kontuz ibili.
- Hilabete eta erdi edo bi pasatu ondoren, automobila gidatzen hasteko moduan izango zara normalean; dena dela, erabil ezazu kuxin txiki bat eserlekuaren gainean.
- Lurretik zerbait hartzeko makurtu behar baduzu edo galtzerdiak zein zapatak jantzi, eraman ezazu hanka kanpo aldera eta sekula ere ez barne aldera.
- Hilabete batean, konpresioko galtzerdiak erabili behar dituzu.
- Behin grapak kendu ondoren dutxatu zaitezke.
- Alta emandakoan esandako moduan hartu behar duzu medikazioa.

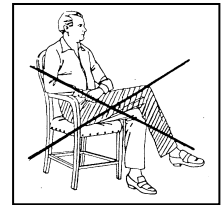


ALDAKAKO PROTESIA zaintzeko jarraibideak / Instrucciones para el cuidado de su PRÓTESIS DE CADERA

- * Operatu ondoko lehenengo hiru hiletan gutxienez, egin behar ez dituzun lau mugimendu daude. Traumatologoak zehaztuko dizu denbora / Existen cuatro movimientos que usted debe evitar, al menos, durante los 3 meses siguientes a su operación. Este tiempo puede ser aumentado o disminuido según indicaciones de su traumatólogo.
- * Aulki altuan eseri, sekula ez sofa edo besaulkietan / Se recomienda estar sentado en silla alta, NUNCA en sofás o sillones.

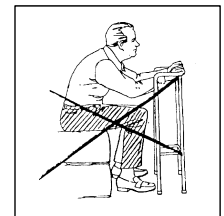
1. EZ GURUTZATU HANKAK / NO CRUZAR LAS PIERNAS.

Eserita, operatutako hankak ez du gorputzeko erdialdea baino altuago egon behar / Al estar sentado, la pierna operada no debe sobrepasar nunca la línea media del cuerpo.



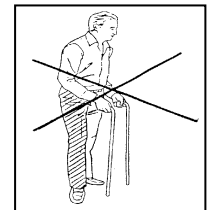
2. ALDAKA EZ GEHIEGI TOLESTU / NO FLEXIONAR EXCESIVAMENTE LA CADERA

Adibidez, ez 90° baino gehiago eserita; ez hurbildu belauna bularrera / Por ejemplo, no más de 90° al estar sentado, o por acercamiento de la rodilla al pecho.



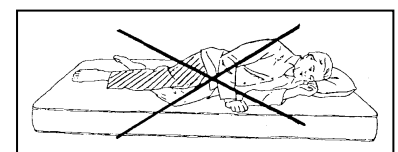
3. EZ JIRATU HANKA OPERATUA, EZ BARNERANTZ, EZ KANPORANTZ / NO GIRAR LA PIERNA OPERADA HACIA ADENTRO O HACIA FUERA

Oinez gabiltzala, oina aurrera zuzendua. Cuando camine debe preocuparse de su pie esté dirigido hacia delante.



4. EZ LORIK EGIN, EZ ETZAN, HANKA EZ OPERATUAREN GAINEAN / NO DORMIR O TUMBARSE SOBRE LA PIERNA NO OPERADA.

Goraka egin lo. Aldameneka egin behar izanez gero, hanka operatuaren gainean / Dormir hacia arriba. En el caso de tener que dormir de lado se apoyaría sobre la pierna operada.

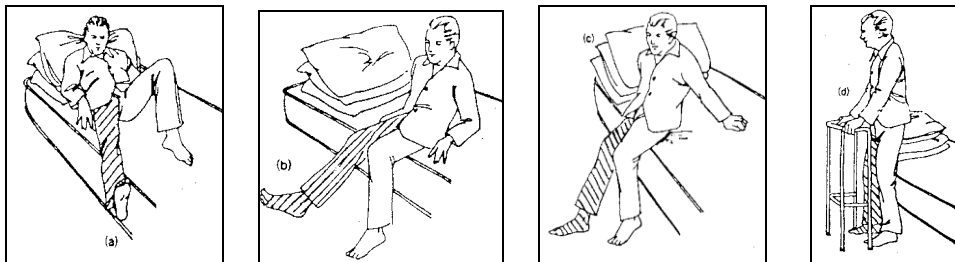




5. NOLA OHERATU, NOLA JAIKI / CÓMO ACOSTARSE Y CÓMO LEVANTARSE

OHERA SARTU ETA IRTEN ALDE BERETIK / SALIR Y ENTRAR DE LA CAMA POR EL MISMO LADO

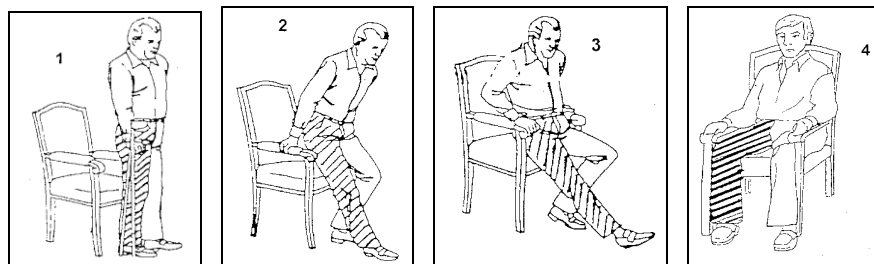
- Interbentzioa eskuinekoan izan bada, ohera eskuinetik sartu eta irten / Los pacientes intervenidos en la **extremidad inferior dcha.**, entrarán y saldrán por el lado dcho. de la cama.
- Interbentzioa ezkerrekoan izan bada, ohera ezkerretik sartu eta irten / Los pacientes intervenidos de la **extremidad inferior izda.**, saldrán u entrarán por el lado izdo. de la cama.



6. AULKIETAN NOLA ESERI, NOLA ALTXATU / CÓMO SENTARSE Y LEVANTARSE DE LAS SILLAS

AULKIETAN NOLA ESERI, NOLA ALTXATU / LA SILLA DEBE TENER BRAZOS EN LOS QUE APOYARSE

- ✧ **Esertzeko : (1)-(2)-(3)-(4) ordenean. (4) jarreran hankak zabaldua eduki** / Para sentarse debe hacerlo como indican las figuras en el orden: (1)-(2)-(3)-(4). En la posición (4) piernas separadas.
- ✧ **Altxatzeko, kontrako ordena (4)-(3)-(2)-(1)** / Para levantarse es el orden contrario (4)-(3)-(2)-(1).

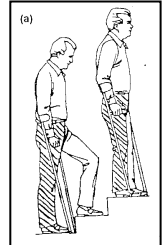




7. ESKAILERAK NOLA IGO, NOLA JAITSI / CÓMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

ESKAILERAK NOLA IGO / SUBIR ESCALERAS

Igo beharreko mailan lehenengo hanka ona jarri behar duzu, gero operatua eta gero bastoiak / Primero debe apoyar la pierna sana en el escalón al subir, después la operada y por último los bastones.



NOLA JAITSI / BAJAR ESCALERAS /

Lehenengo bastoiak jarri jaitsi beharreko mailan, gero hanka operatua eta gero ez operatua / Primero debe poner los bastones en el escalón al bajar, después la pierna operada y por último la NO OPERADA.

