

6 Cuidados

que debes aprender

para moverte **de forma segura**
con tu **cirugía de cadera**



1
**MOVIMIENTOS
A EVITAR**



2
**POSTURA
EN LA CAMA**



3
**DESCANSO
DE LADO**



4
**DESPLAZARSE
ARRIBA**



5
**GIRAR
EN LA CAMA**



6
**DE PIE
A ACOSTADO**

1/6

Movimientos que se deben evitar

en personas con prótesis de cadera



Evite cruzar
las piernas.



Evite una flexión
de cadera
superior a 90°.



Evite girar el pie
de la pierna operada
hacia dentro o hacia
afuera.

2/6

Postura y movilidad segura en la cama



Mantenga los pies rectos

evitando girar las piernas hacia afuera o hacia adentro.



Puede colocar una almohada

entre las piernas para mantener una posición adecuada.



Si se coloca de lado,

use una almohada entre las piernas y otra detrás de la espalda para evitar que se gire.



3/6

Posición segura de descanso

sobre el lado no operado



Acuéstese sobre el lado no operado.

Esta posición ayuda a **proteger** la cadera operada.



Coloque una almohada

entre las piernas para mantener la **alineación** de la cadera.



Utilice una almohada

para apoyar el tronco y el brazo, manteniendo una posición cómoda y estable.

4/6

Como desplazarse hacia arriba en la cama de forma segura



1. Flexione las rodillas

y apoye los pies en la cama.
Mantenga la espalda alineada.



2. Impúlsese con los pies

y con el apoyo de los brazos sobre la cama.



3. Verifique su posición

Asegúrese de estar bien ubicado en la parte superior de la cama, con la espalda apoyada sobre la almohada.



5/6

Como girarse en la cama

de forma segura



1

Flexione las rodillas

y mantenga los pies apoyados en la cama. **La espalda** debe permanecer alineada.



2

Gire el tronco

hacia el lado no operado, con ayuda de los brazos y la almohada.



3

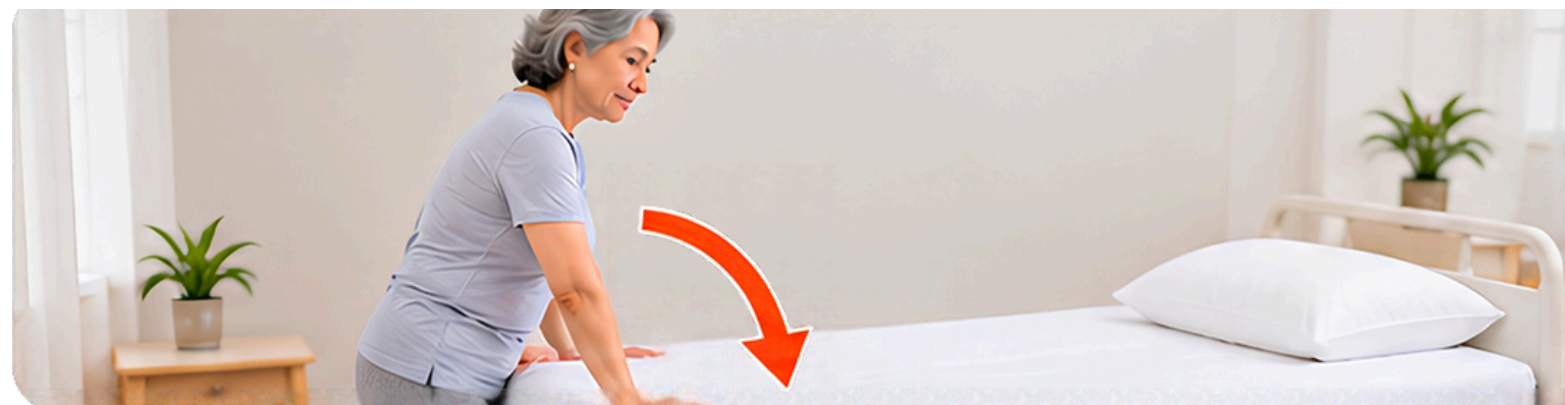
Coloque una almohada

entre las piernas y verifique que la cadera quede en una posición estable y cómoda.

6/6

Pasar de estar de pie a acostado en la cama

Como hacerlo de forma segura



1

Acérquese a la cama

Colóquese de espaldas a la cama, hasta sentir el borde con la parte posterior de las piernas.



2

Siéntese en el borde

Apoye las manos sobre la cama y siéntese lentamente, solicitando ayuda si la necesita.



3

Lleve las piernas a la cama

Gire el tronco con cuidado y suba las piernas a la cama, manteniéndolas alineadas y juntas.



4

Acuéstese y acomódese

Recuerde mantener las piernas alineadas y usar una almohada para mayor comodidad.