

RECOMENDACIONES AL ALTA PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE FRACTURA DE CADERA

Tras sufrir una fractura de cadera es importante procurar cuidados posturales y una movilización precoz para favorecer la recuperación y prevenir complicaciones.

Debemos también tener precaución en evitar caídas.

ADAPTACIÓN DE LA CASA

Para prevenir posibles caídas:

- Debemos retirar las alfombras o felpudos y otros obstáculos para evitar tropiezos.
- Colocar los objetos que vaya a necesitar siempre al alcance de la mano y no en estanterías, estantes bajos o lugares poco accesibles.
- Habilitar el baño para que pueda acceder a él con seguridad.

RECOMENDACIONES GENERALES

- No flexionar la cadera más de 90° (la rodilla no puede estar más arriba que la cadera en la posición de sentado); en la taza del baño deberá poner un asiento más alto.
- No cruzar las piernas.
- No realizar rotaciones de cadera.
- En la cama dormir boca arriba al menos las primeras semanas.
- Cuidado al ponerse los calcetines y los zapatos, usar calzador con mango largo.



Asiento elevador de WC



Calzador de mango largo

1. RECOMENDACIONES PARA LEVANTARSE Y ACOSTARSE DE LA CAMA



LEVANTARSE DE LA CAMA:

Para levantarse de la cama se ayuda al paciente a sacar las piernas de la cama, sacando primero la pierna operada.

Después, ayudamos al paciente sosteniéndole por la nuca y el tronco mientras el paciente se agarra a nosotros y apoyándose en el otro brazo se levanta y se sienta en el borde de la cama con los pies apoyados en el suelo.



ACOSTARSE EN LA CAMA:

Para acostarse ayudamos al paciente levantando primero la pierna sana y luego la operada.

Después, sujetándole el tronco le ayudamos a tumbarse con las rodillas flexionadas; cuando esté tumbado estiramos las rodillas.



2. POSTURAS Y MOVIMIENTOS A EVITAR EN LA CAMA



Deben evitarse rotaciones de cadera, cruzar las piernas y colocarse en decúbito prono (tumbarse boca abajo).

3. RECOMENDACIONES PARA SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA



LEVANTARSE DE LA SILLA:

Para levantarse de la silla con ayuda del andador:

Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos.

Llevar el cuerpo hacia delante y arriba estirando los codos.

Apoyarse en el andador e incorporarse.

3. RECOMENDACIONES PARA SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA



SENTARSE EN LA SILLA

Para sentarse flexionar las rodillas y el tronco, agarrarse a los reposabrazos y sentarse con cuidado.

Si necesita ayuda le sujetamos del tronco para evitar que se tire hacia atrás.

4. POSTURAS Y MOVIMIENTOS A EVITAR SENTADO



Deben evitarse rotaciones de cadera y cruzar las piernas.

No flexionar la cadera más de 90° (la rodilla no puede estar más arriba que la cadera en la posición de sentado).

5. RECOMENDACIONES PARA CAMINAR Y GIRAR



Se deben usar zapatillas que no resbalen, cerradas y que sujeten el pie.

Adelantar el andador y avanzar primero la pierna operada y luego la sana.



Para **girar** debe dar pasos cortos hacia el lado que quiera girar.

Apoyar primero el andador, luego la pierna operada y después la sana.

6. RECOMENDACIONES PARA SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



Para **subir las escaleras** debe apoyarse en la barandilla y subir primero la pierna sana y después la operada.



Para **bajar las escaleras** debe bajar primero la pierna operada y luego la sana.