

Tu recuperación después de una prótesis de cadera

Una guía sencilla para volver a moverte con seguridad y proteger tu nueva articulación.

Lo más importante: las precauciones no son iguales para todos. Dependen del abordaje quirúrgico, la estabilidad de la cadera y tus condiciones personales. Sigue las instrucciones específicas de tu cirujano y fisioterapeuta.

1

Muévete pronto

Levántate y camina con ayuda tan pronto como tu equipo médico lo autorice.

2

Haz trayectos cortos

Camina varias veces al día sin llegar al agotamiento. Aumenta poco a poco.

3

Conoce tus precauciones

Antes de ir a casa, pide que te expliquen qué movimientos debes limitar y por cuánto tiempo.

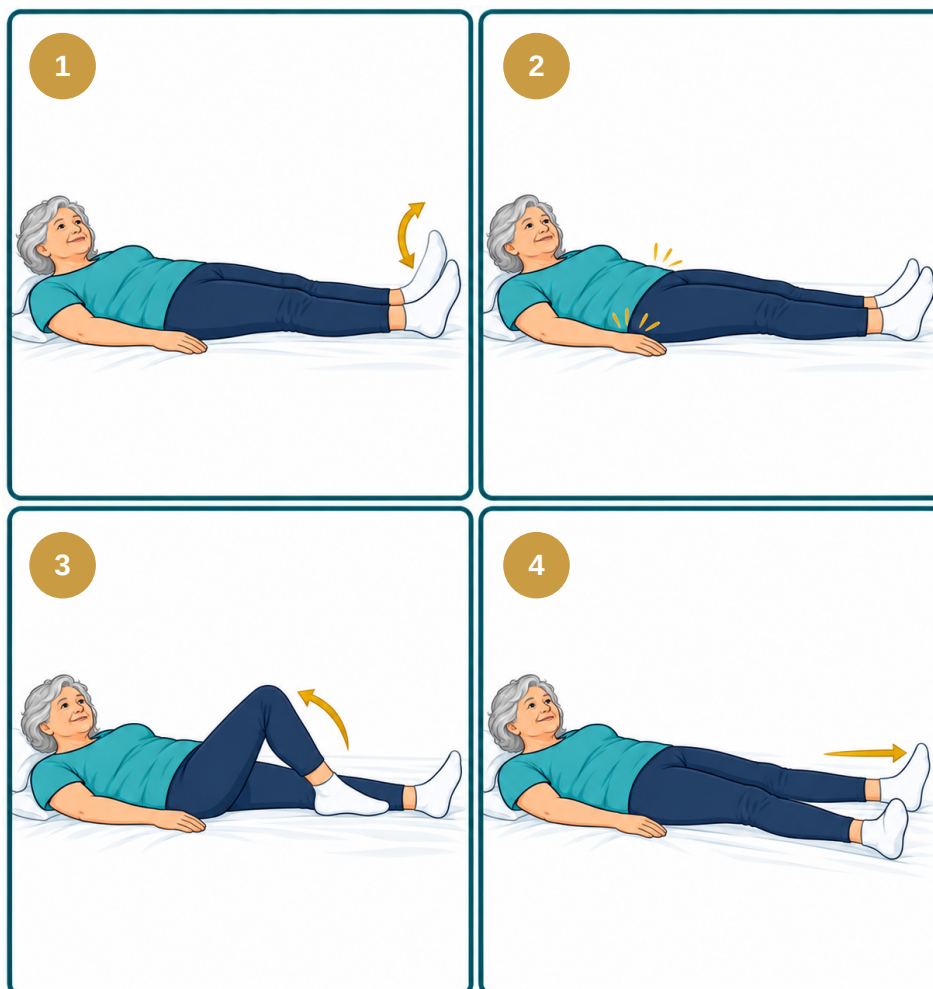
4

Adecúa el entorno

Deja libres los caminos al baño y al comedor. Usa una silla firme con descansabrazos.

Movimientos básicos

Haz únicamente los ejercicios indicados, lentamente y sin dolor intenso.



1. Mueve los tobillos

Lleva las puntas de los pies hacia ti y después al frente. Mantén un ritmo cómodo.

2. Activa los glúteos

Aprieta suavemente los glúteos, mantén unos segundos y relaja.

3. Desliza el talón

Acerca el talón poco a poco, sin superar el límite de flexión que te hayan indicado.

4. Desliza la pierna al lado

Con la rodilla recta y los dedos hacia arriba, separa la pierna suavemente y regresa.

Muévete con seguridad

Evita movimientos bruscos y gira con todo el cuerpo, no sobre una pierna fija.



1. Siéntate con control

Prefiere una silla firme con brazos. Evita asientos muy bajos si así te lo indicaron.

2. Levántate con apoyo

Impúlsate con los descansabrazos. No tires de la andadera.

3. Camina con ayuda

Usa la andadera o el bastón indicado y da pasos tranquilos.

4. Gira con pasos cortos

Mueve los pies poco a poco. Evita girar el cuerpo sobre la pierna operada.

Precauciones: sólo las que te indiquen

Tras algunos abordajes o cuando existe mayor riesgo de inestabilidad, el equipo puede pedirte temporalmente: **no doblar demasiado la cadera, no cruzar la pierna operada y no girar la rodilla o el pie hacia dentro.**

Con otros abordajes, las restricciones pueden ser diferentes o no ser necesarias. No copies las indicaciones de otra persona: usa únicamente las precauciones que tu equipo te haya explicado.

Cuándo pedir ayuda

No esperes a la siguiente cita si algo te preocupa.

Contacta hoy a tu equipo

- Fiebre o escalofríos.
- Enrojecimiento que aumenta o salida de líquido por la herida.
- Dolor que empeora en lugar de mejorar.
- Inflamación repentina o dolor en la pantorrilla.
- Nueva sensación de inestabilidad o de que la cadera se desplaza.

Busca atención urgente

- Dolor súbito e intenso en cadera o ingle con incapacidad para mover o apoyar la pierna.
 - Pierna que parece más corta o girada de forma anormal.
 - Dificultad súbita para respirar u opresión en el pecho.
 - Pérdida del estado de alerta o confusión repentina.
- No intentes acomodar la cadera por tu cuenta.**

En casa durante los primeros días

Carga sobre la pierna: con frecuencia se permite el apoyo completo. Si debes limitarlo, tu cirujano te lo indicará expresamente.

Acompañamiento: procura que un familiar o cuidador esté contigo al levantarte, caminar y bañarte durante los primeros días.

Tratamiento: usa sólo los medicamentos, ejercicios y ayudas para caminar que te hayan indicado.

Más guías para pacientes

Escanea el QR o visita:

artrotrauma.com/guias-para-pacientes/



Fuentes consultadas: AAOS OrthoInfo, Total Hip Replacement y Activities After Hip Replacement; NICE NG157, Joint replacement; ERAS Society, perioperative care in hip and knee replacement; Guo J y cols., Medicine 2024, revisión sistemática de precauciones; AAHKS, Home Therapy Exercises After Total Hip Replacement.