

## REHABILITACIÓN EN INTERNACIÓN DESPUÉS DE CIRUGÍA DE REEMPLAZO TOTAL DE CADERA

### Servicio de Kinesiología

Esta guía corresponde a los reemplazos tanto totales (cementadas o híbridas) como parciales (tipo Thomson), y para reemplazo total de rodilla. Es una guía general que no excluye ni suplanta el contacto diario con el médico ante variaciones propias de cada paciente.

#### 1º DIA

- Ejercicios activos y contra resistencia de pie, del miembro inferior operado.
- Ejercicios activos asistidos de flexo-extensión de la cadera operada.
- No pasar los 70º de flexión.
- Ejercicios isométricos de cuádriceps (manteniendo entre 5 y 10 ´).
- Sentarse al borde de la cama.
- Especial atención para evitar posturas viciosas evitando almohadones debajo de la rodilla.

#### 2º DIA

- Posterior al retiro de los drenajes.
- Ejercicios activos y contra resistencia de pie.
- Ejercicios activos asistidos de flexo-extensión de cadera.
- Ejercicios isométricos de cuádriceps.
- Bipedestación y marcha con andador con apoyo y marcha de tres puntos.
- Sentarse en silla fuera de la cama.

#### 3º DIA

- Antes del alta: el mismo plan de ejercicios.
- Se entrena marcha con bastón o bastones canadienses o sin ellos (según criterio del médico).
- Se dan pautas para el hogar (vestido, elementos de asistencia, entrada y salida del auto).
- Listado de los elementos que deberá tener en el hogar: altura de la cama, elevador de inodoro, asistencias para la marcha (muletas axilares, bastones canadienses, andador, bastón), según el caso y el criterio del médico a cargo.