

Sentarse y levantarse de las sillas

La silla debe ser alta, firme y con brazos. Tome la silla por los brazos y siéntese con la espalda recta y la pierna operada adelantada.

Antes de levantarse de la silla es aconsejable deslizarse hacia el filo del asiento.

No debe cruzar las piernas.

En la cama

Es aconsejable dormir con una almohada entra las piernas y **nunca** sobre el lado operado.

Al salir de la cama deberá hacerlo siempre por el lado operado.

Vigile estos signos

Si nota un aumento de la temperatura en la extremidad operada, manténgala en reposo, si persiste, consulte a su médico.

En caso de enrojecimiento, aumento de la temperatura y/o dolor a nivel de la pantorrilla, consulte con su médico.

Y recuerde que **su mejor rehabilitación es caminar.**

Teléfonos de interés

Hospital Universitario Virgen de la Victoria

Atención al ciudadano	951 032 248 951 032 020 951 032 663
Centralita	951 032 000
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 032 394
Admisión de urgencias	951 032 391
Fax	951 032 022

Hospital Marítimo de Torremolinos

Atención al ciudadano	951 033 713
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 033 711 951 033 712
Fax	951 033 705

Centro de especialidades San José Obrero

Atención al ciudadano	951 034 000 951 034 021 951 034 031
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 034 005
Fax	951 034 035



Hospital Universitario Virgen de la Victoria



Recomendaciones para pacientes con Fractura de Cadera

Unidad de Gestión Clínica del Aparato Locomotor

Documento aprobado por la Comisión de Calidad
"Educación para la Salud"
Fecha de última revisión: 07/10/2009

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, s/n
29010 - Málaga - España
951 032 000 / Fax 951 032 022
<http://www.huw.es>

Tras su intervención

Los profesionales de la Unidad de Gestión Clínica del Aparato Locomotor esperamos que su restablecimiento se produzca lo antes posible.



Por ello es necesaria su colaboración.

A continuación le ofrecemos unas sencillas recomendaciones que debe seguir. Por favor, sígalas, van en su propio beneficio.

Cualquier duda que pueda surgirle, no dude en preguntárnosla.

Consejos

Puede apoyar la pierna operada. Su mejor rehabilitación es **caminar**, recuerde hacerlo de la forma que le hemos enseñado.

Permanezca en cama sólo durante el descanso nocturno y si lo desea, puede echarse una pequeña siesta.

Sea lo más independiente posible.

Intente volver a su situación anterior a la fractura (comer solo, peinarse, asearse, vestirse...)

Recomendaciones

Recuerde **caminar con los bastones o andador** de la forma que le hemos enseñado.



Adelante los bastones o andador, avance la **pierna operada** y a continuación, la no operada.

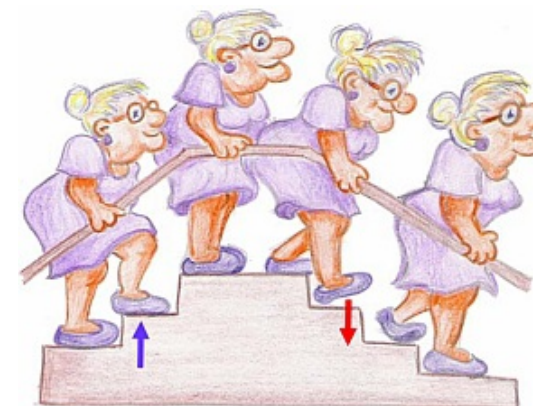
Realice los ejercicios aprendidos 5 minutos, 4 veces al día o más, si lo desea.



Deslice la pierna desde el centro hacia afuera y vuelva a la posición inicial.



Levante la pierna con el muslo pegado a la silla estirando la rodilla y bájela luego muy despacio.



Al **subir**, apoye **primero la pierna no operada**, al **bajar**, inicie el paso **con la pierna operada**.

Subir y bajar con la ayuda de bastones

Subir: recuerde que primero debe poner la pierna no operada en el escalón, después apoye el bastón del lado contrario. A continuación la pierna operada y por último el otro bastón.

Bajar: primero apoye los bastones, luego la pierna operada y a continuación la otra.

