

An illustration of an elderly woman with short grey hair, wearing a bright pink dress. She is shown from the waist up, holding a grey cane with a purple handle in her right hand. The background is a solid grey color.

MATIA
FUNDAZIOA

▶ **CADERA**
Cómo prevenir
nuevas caídas

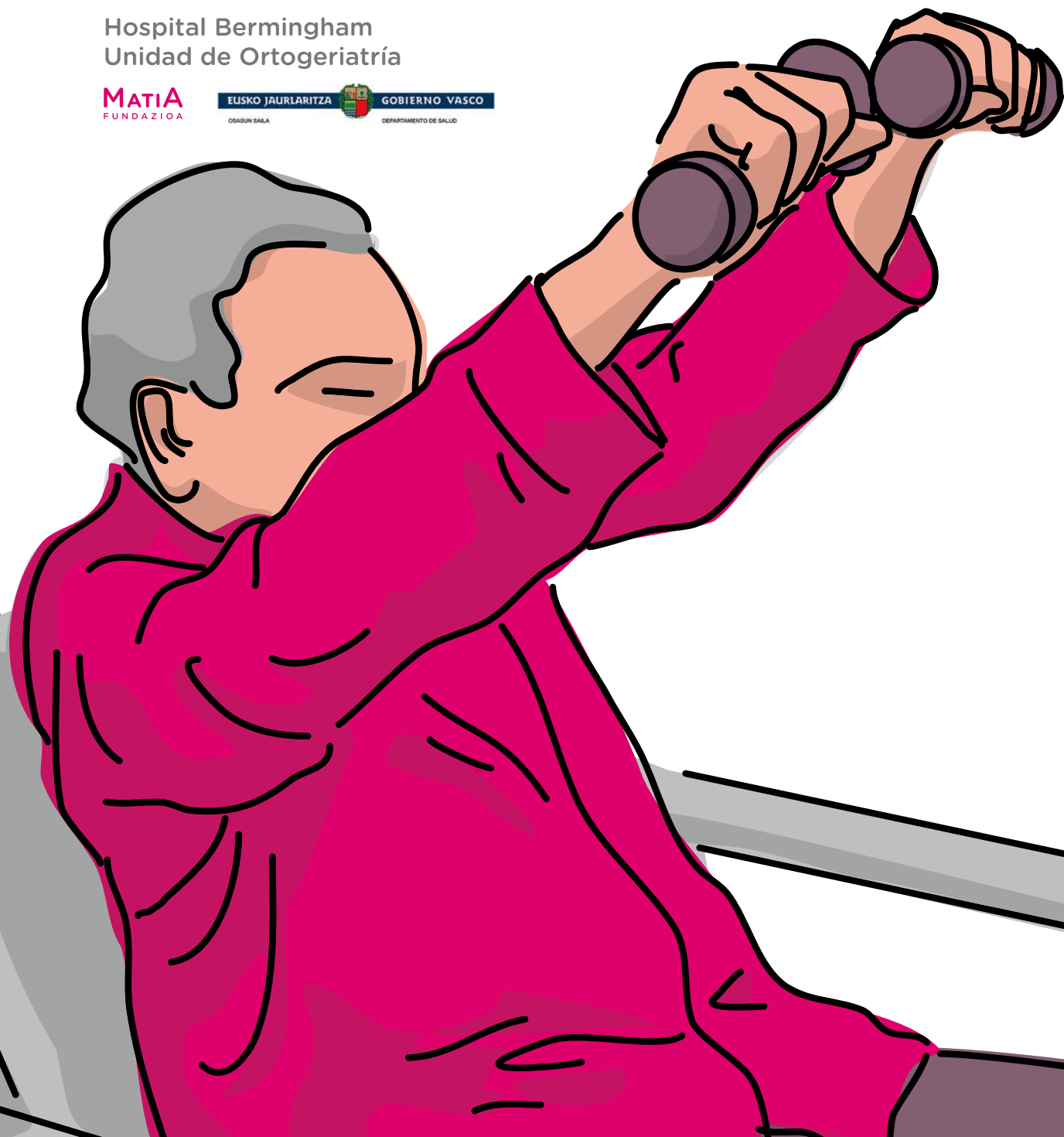
Hospital Bermingham
Unidad de Ortopediatria

MATIA
FUNDAZIOA

EUSKO JAURLARITZA
OSASUN SALA

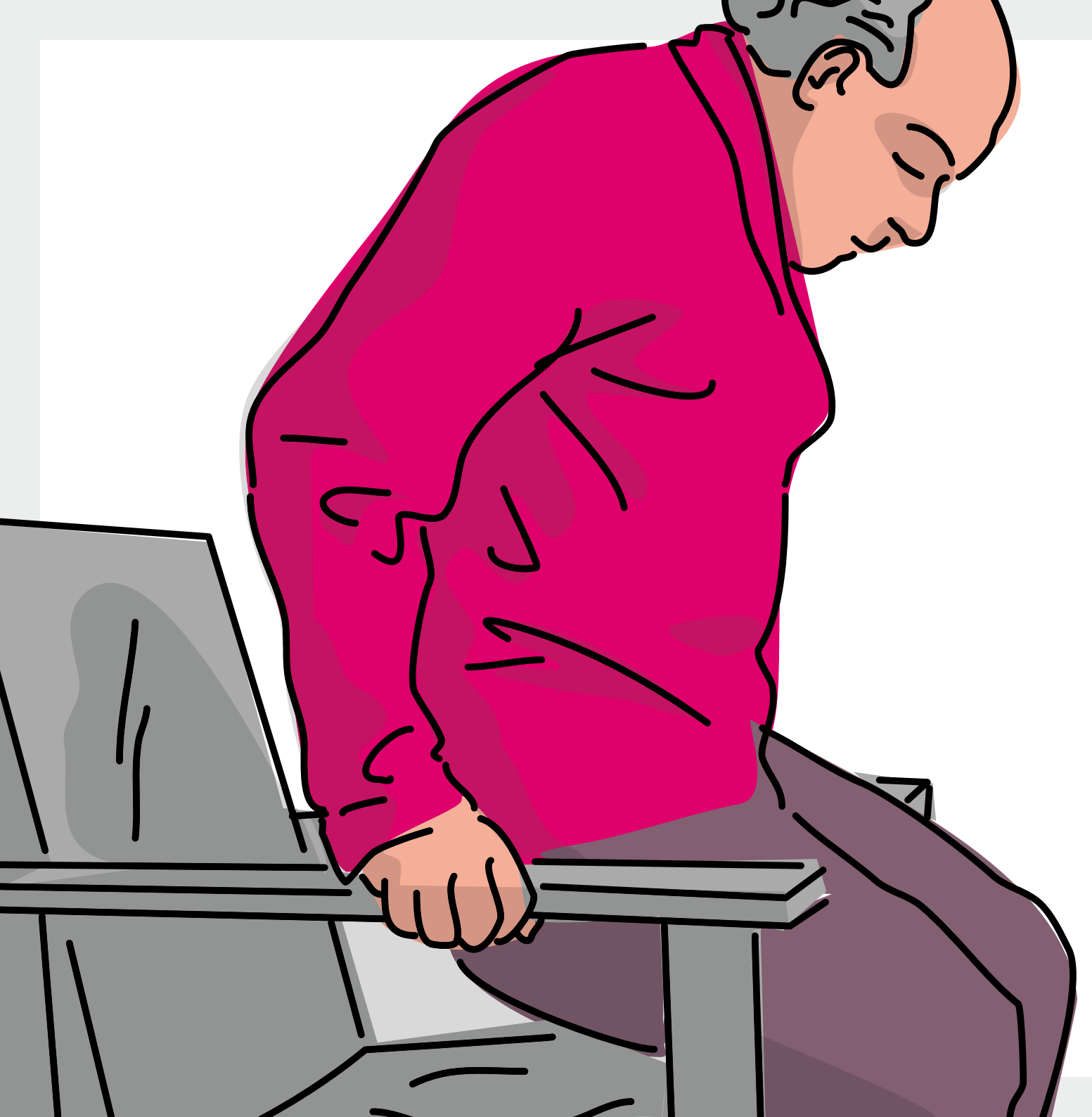


GOBIERNO VASCO
DEPARTAMENTO DE SALUD



Índice

Presentación de la Guía	5
1.- Recomendaciones Generales	7
1.1 Recomendaciones Generales.....	8
1.2 Transferencias	10
1.3 Caminar/Desplazamientos.....	12
1.4 Aseo	20
1.5 Vestido	22
1.6 Eliminación de barreras arquitectónicas	24
2.- Plan de Ejercicios	27
2.1 Ejercicios de Piernas	28
2.2 Ejercicios de Brazos.....	42
2.3 Ejercicios de Mantenimiento	50
3.- Hojas de Seguimiento	57



Presentación

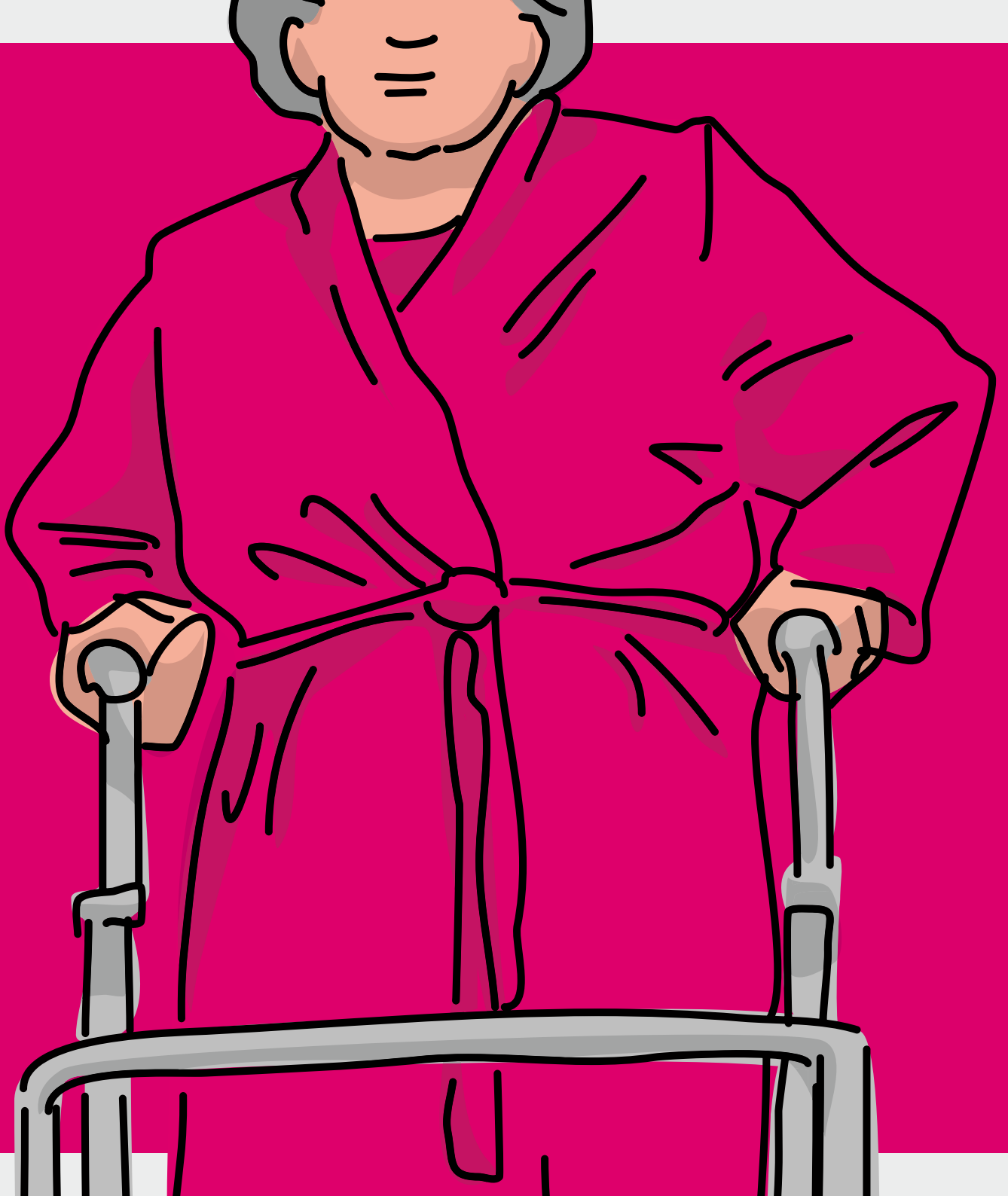
Desarrollamos en estas páginas algunos ejercicios para prevenir nuevas caídas.

Le animamos desde aquí a practicarlos en su casa o lugar de residencia.

Sirven para fortalecer sus músculos y darles resistencia. Mejorarán también su situación cardiovascular y su equilibrio.

Le darán más confianza en sus propios recursos y capacidades y a largo plazo redundarán en una mejor calidad de vida para usted.

Le presentamos una tabla de ejercicios sencilla, evitando aquellos que podrían ser perjudiciales para su cadera recién intervenida.



1. Recomendaciones Generales



En las siguientes líneas, queremos darles algunos consejos para después de su operación de cadera.

Algunos están especialmente indicados para evitar complicaciones en el periodo más inmediato a su salida del hospital.

Otros están orientados a facilitarle tareas referentes a sus actividades básicas de vida diaria (baño, vestido...) así como a tratar de evitar nuevas caídas.

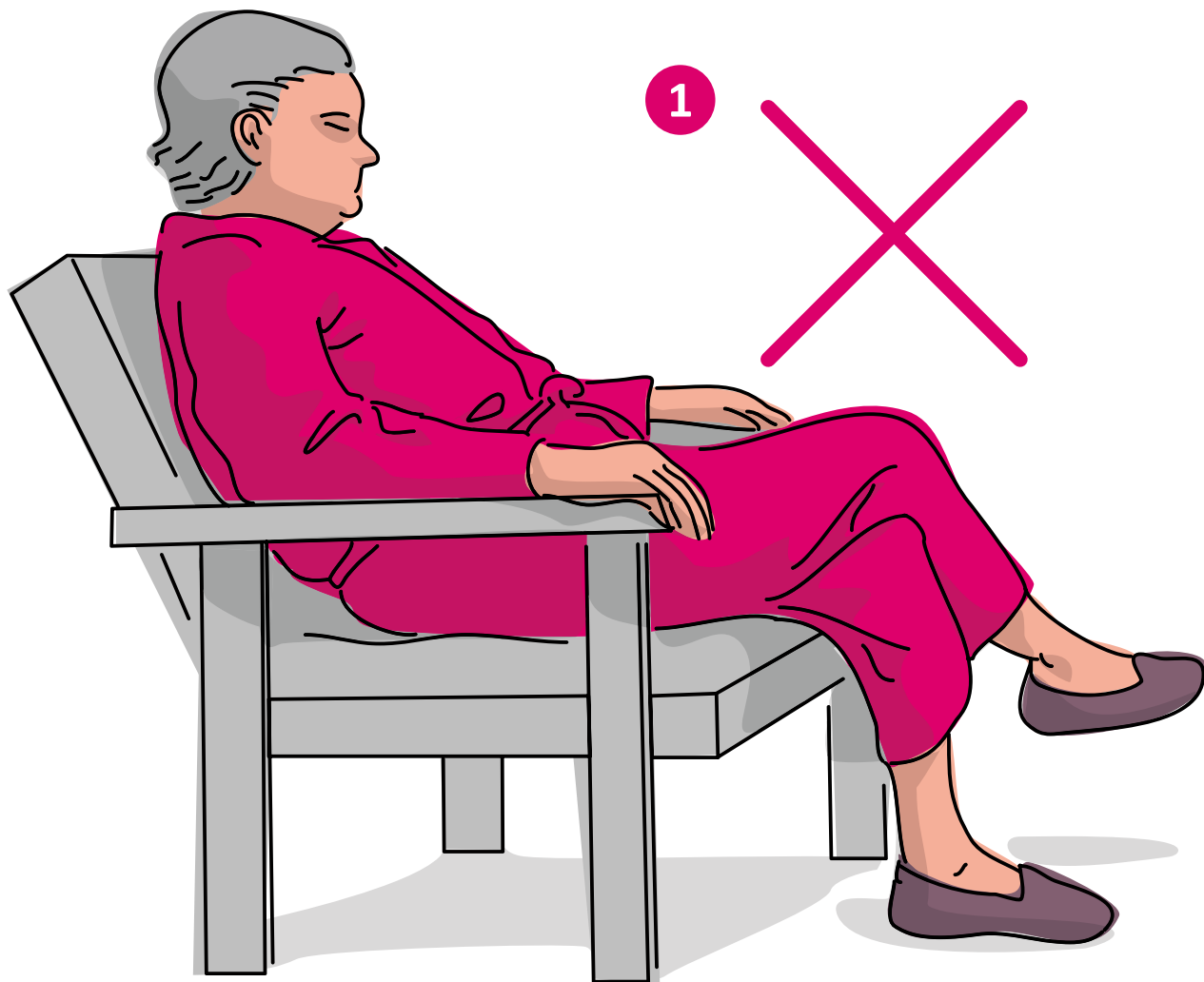
Tenga en cuenta que algunos consejos tal vez no sean imprescindibles en su situación actual, pero pueden serlo en el futuro.

1.1 Recomendaciones Generales.

- Evitar cruzar las piernas tanto en la cama como en la silla. Sobre todo en los casos de prótesis de cadera, es posible que se luxé la misma.

1

- No flexionar excesivamente la cadera (más de 90°).
- En casos de prótesis, los días posteriores a la intervención se recomienda dormir boca arriba, posteriormente podremos comenzar a girarnos sobre la pierna operada y finalmente sobre la pierna sana, colocando en caso de dolor una almohadita entre las piernas para evitar la luxación de la cadera.



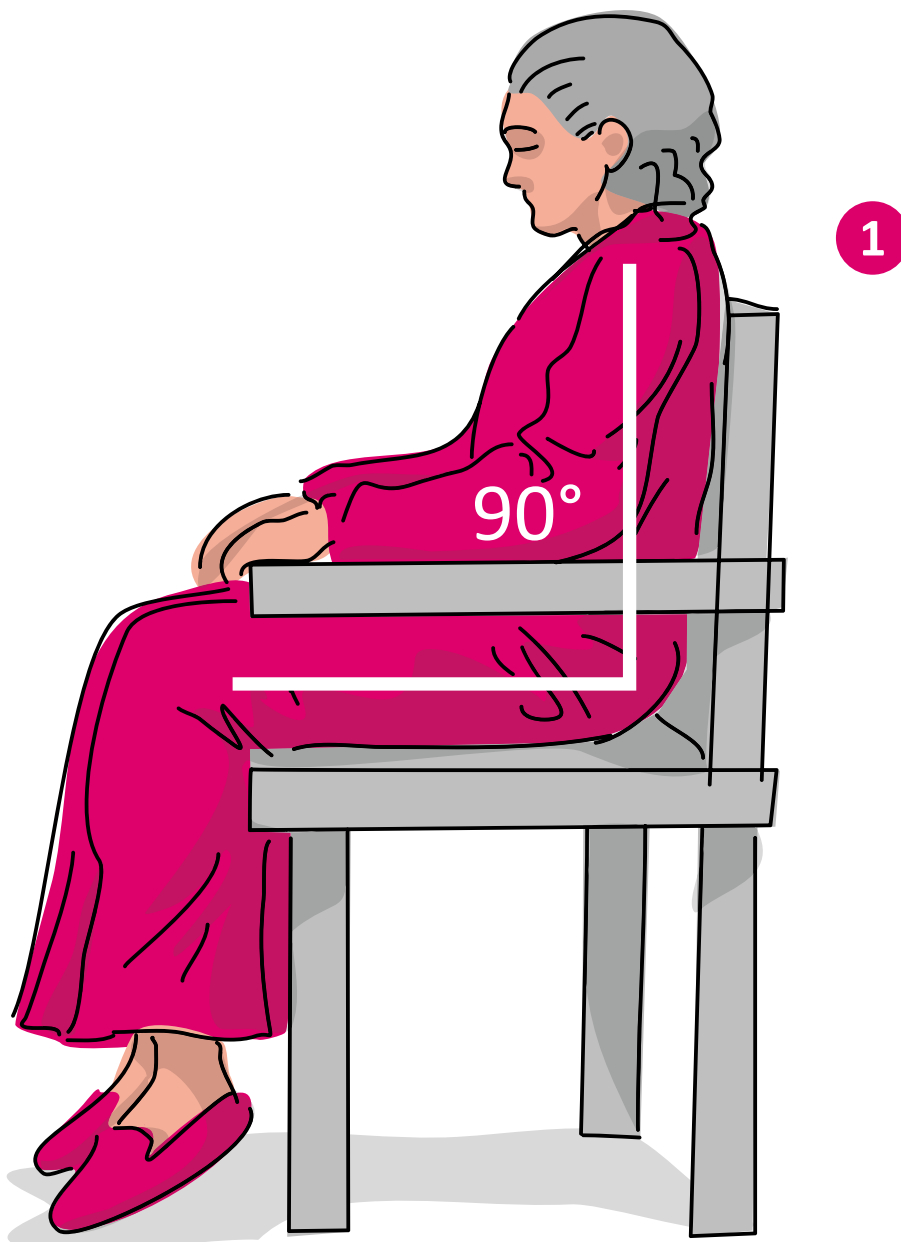
1.2 Transferencias.

1

- Es recomendable el uso de sillas altas y con reposabrazos. La cadera debe estar por encima de la altura de las rodillas. Debe permanecer en ángulo igual o superior a 90°.

- Después de la operación es preferible salir de la cama por el lado de la pierna operada. Se recomienda el uso de un colchón firme.

- Si la movilidad en la cama le resulta difícil, se pueden colocar diferentes ayudas técnicas: somier articulado, barandillas para facilitar la incorporación....



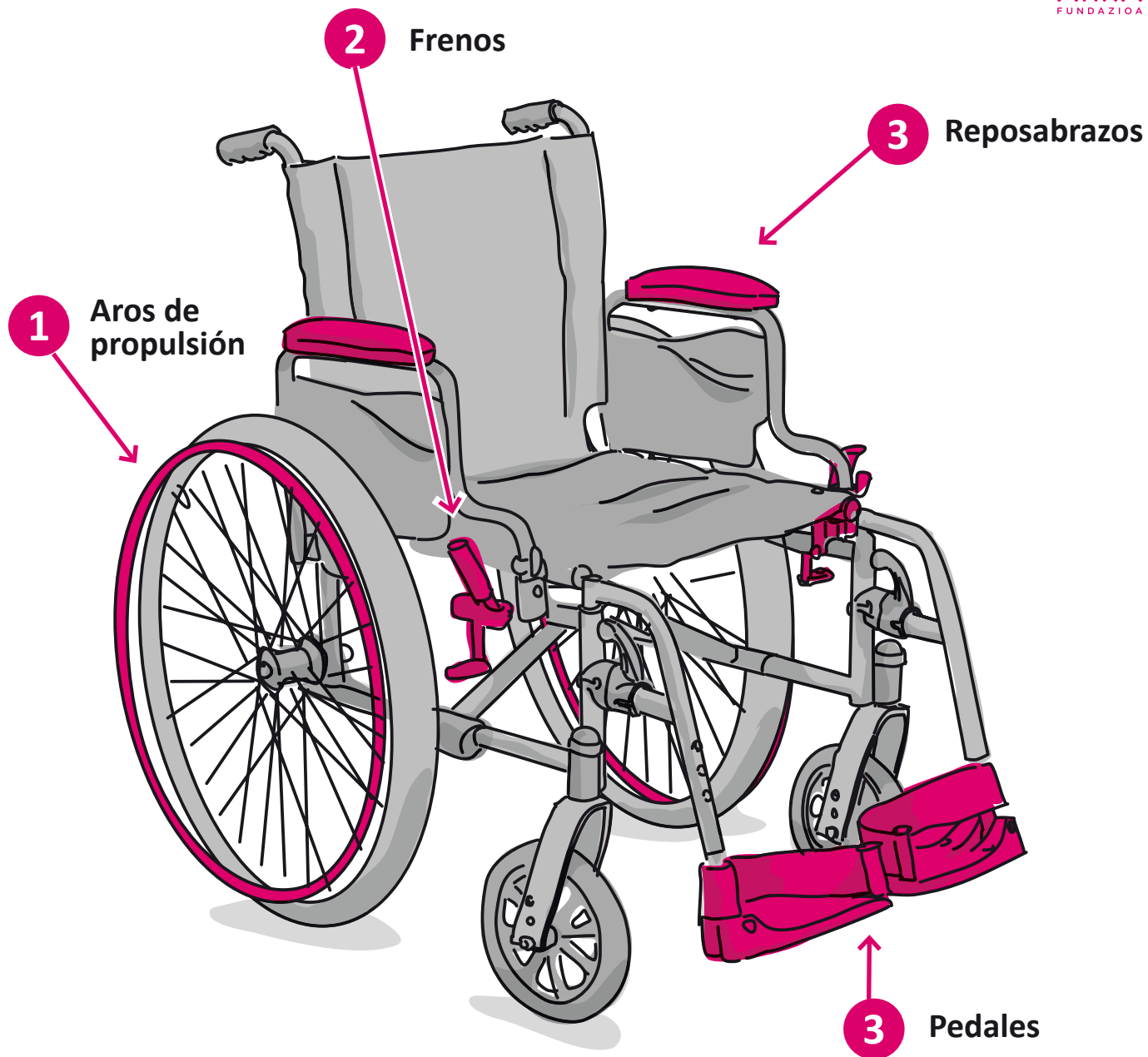
1.3 Caminar/Desplazamientos.

1.3.1 Silla de ruedas:

- En pacientes con fracturas de cadera que no van a tener la capacidad para caminar, tenemos que tener en el domicilio el espacio suficiente para manejar la silla, así como una anchura de puertas adecuada.

- Siempre que la persona se vaya a levantar o a sentar en la silla, esta debe estar frenada.

- Se recomienda que a los costados de las caderas haya un pequeño margen (1,5 cm a cada lado). La postura correcta en la silla de ruedas es cuando se mantiene la cadera y las rodillas a 90°.



1.3 Caminar/Desplazamientos.



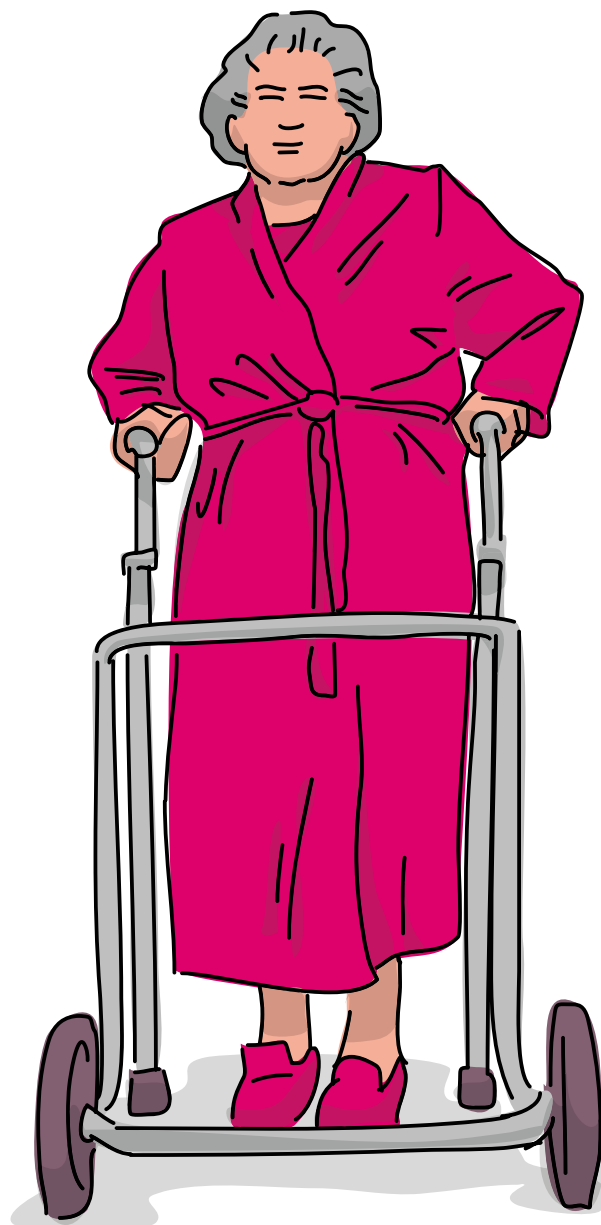
1.3.2. Taca-taca (andador):

- Es preciso adoptar una postura adecuada. No llevar el andador demasiado lejos, con los brazos muy estirados ni tampoco excesivamente dentro, casi tocando el abdomen.

- Los giros no se deben de hacer bruscamente.

- Levantar ligeramente, deslizar un poco el andador, y otro poco los pies. Así en 3 o 4 veces para realizar el giro completo.

- Cada persona necesita un andador con diferentes características, consultar con el fisioterapeuta sobre su caso en particular.



1.3 Caminar/Desplazamientos.



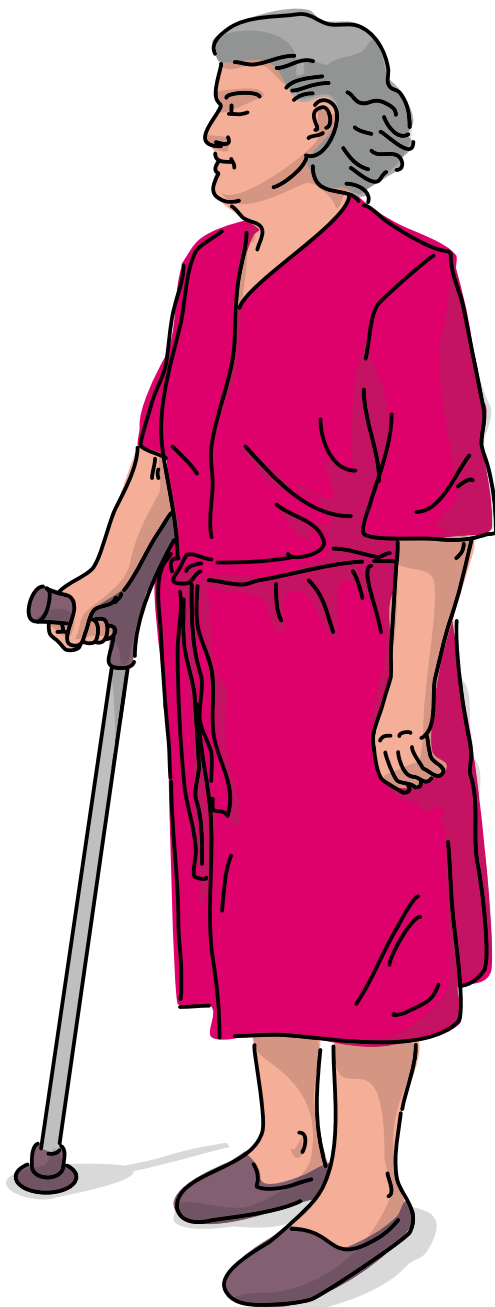
1.3.3. Muletas o bastón:

- Si usa un bastón o muleta recuerde que la recomendación general es usarlo en el lado contrario al de la cadera intervenida.

- Es importante ajustar la empuñadura de la muleta o bastón a la altura del hueso más prominente de la cadera (trocánter mayor del fémur).

- El acompañante debe colocarse en el lado afectado.

- Se recomienda la colocación de un taco/contera grande para aumentar la base de apoyo y evitar resbalones.



1.3 Caminar/Desplazamientos.



1.3.4. Escaleras:



- Si la operación es reciente deberá hacerlo de una en una, es decir que la segunda pierna sube “al mismo” escalón que la anterior.

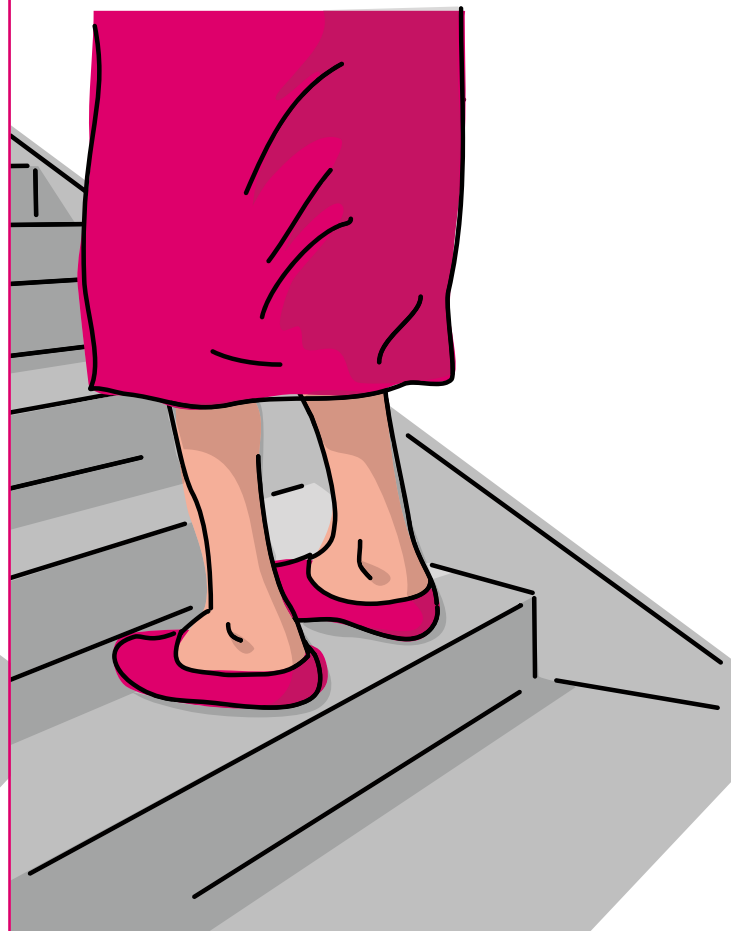
- Utilice las barandillas.

- Recuerde: Para subir primero la pierna “buena” y luego la “mala” (la operada).

- Para bajar, al revés...primero la mala y luego la buena.



1 A



1 B

1.4 Aseo.

- 1 • Ducharse en una silla estable para evitar futuras caídas.

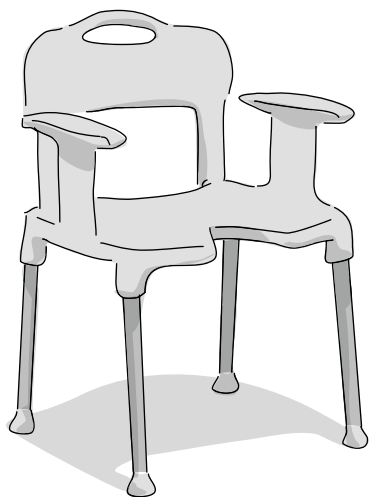
- 2 • En caso de tener bañera y no querer hacer obra, se puede colocar una tabla de bañera. Con personas dependientes, se puede colocar en la bañera un asiento giratorio.

- 3 • Se recomienda el uso de asideros de apoyo.

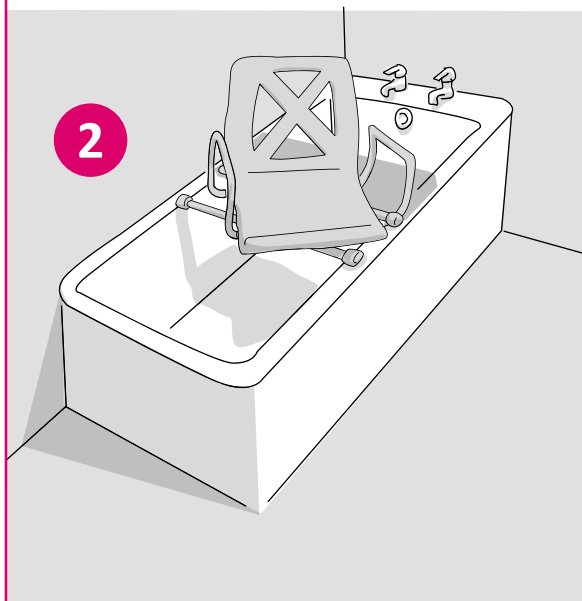
- 4 • Para llegar mejor a los pies, espalda y glúteos se pueden utilizar diferentes productos de apoyo, como son por ejemplo, las esponjas de mango largo.

- 5 • Si el retrete es demasiado bajo, podemos colocar un elevador de WC.

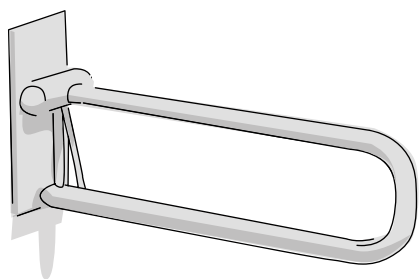
1



2



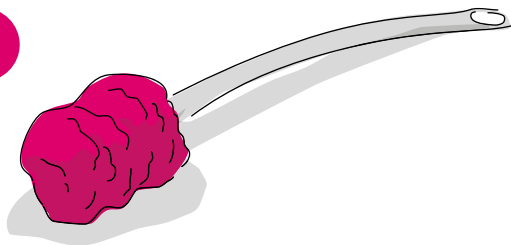
3



5



4



1.5 Vestido.

- Vestirse sentados.

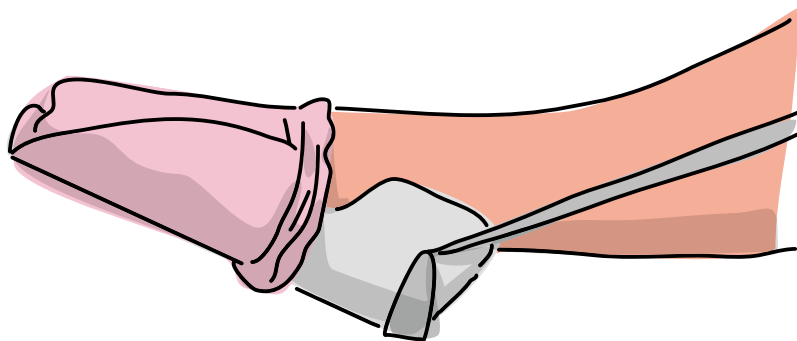
- Hay que empezar a vestirse por la pierna con menor movilidad.

- 1** • Para facilitar la colocación de calcetines, se puede utilizar un calzador de medias.

- 2** • Para ponerse los zapatos se puede utilizar un calzador de mango largo.

- Hay que utilizar un buen calzado, bien sujeto y que no resbale. No utilizar chancletas ni zuecos, ni tacón alto. Evitar atarse los cordones.

1



2

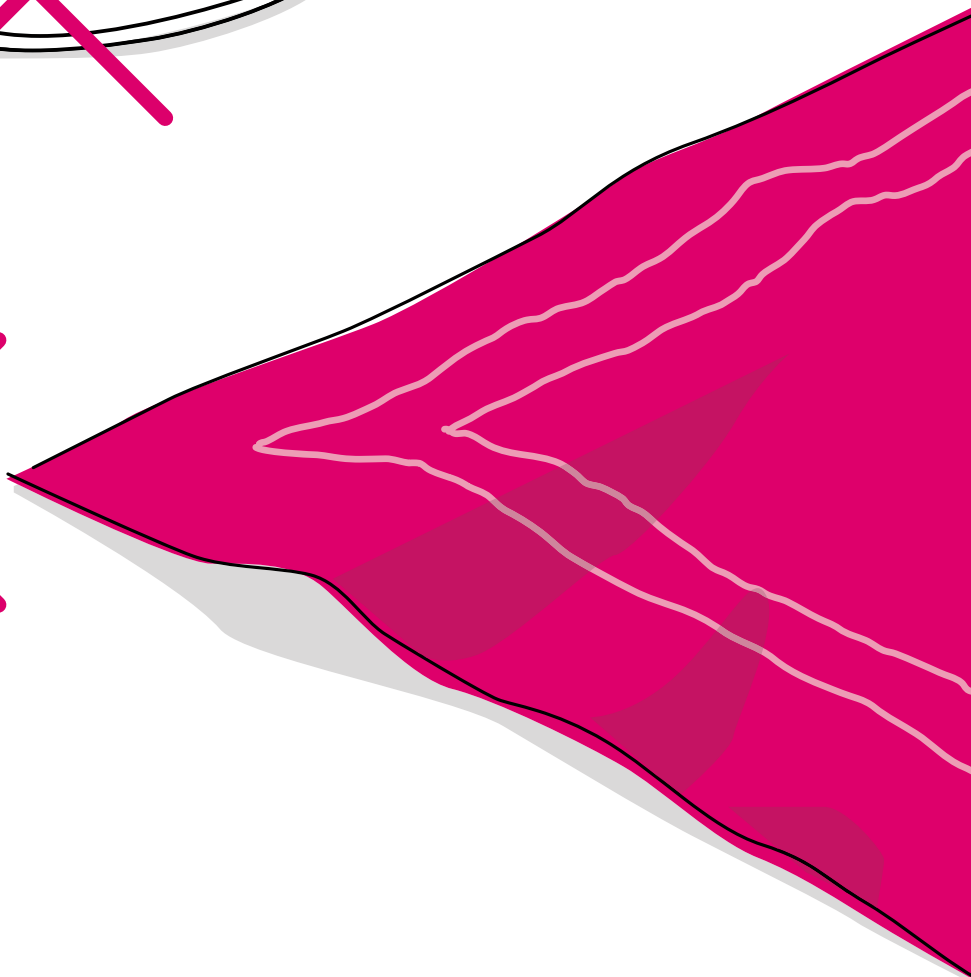
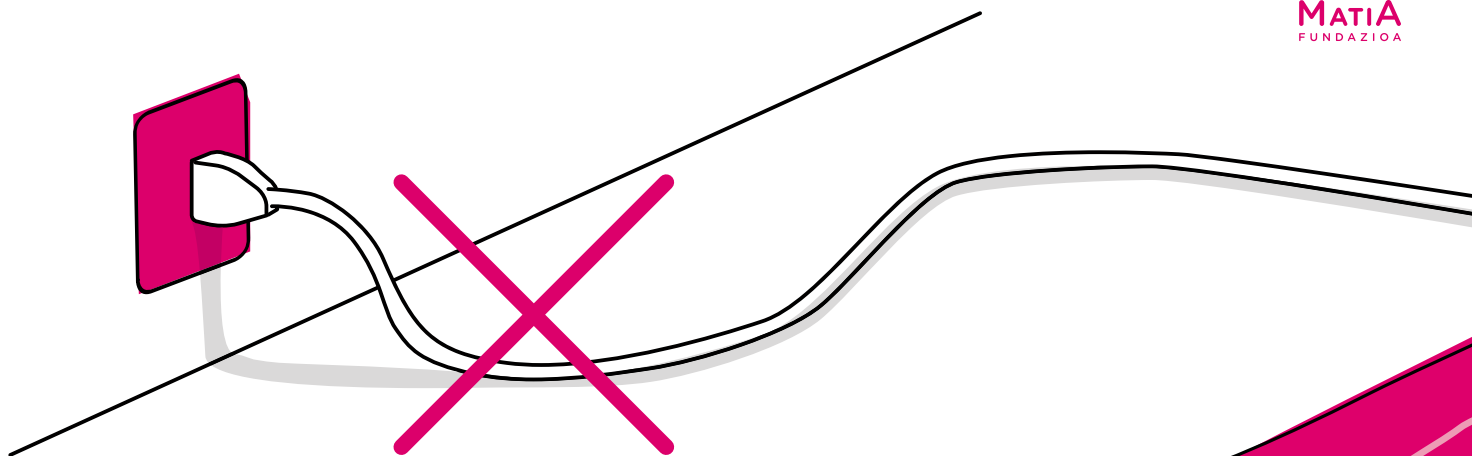


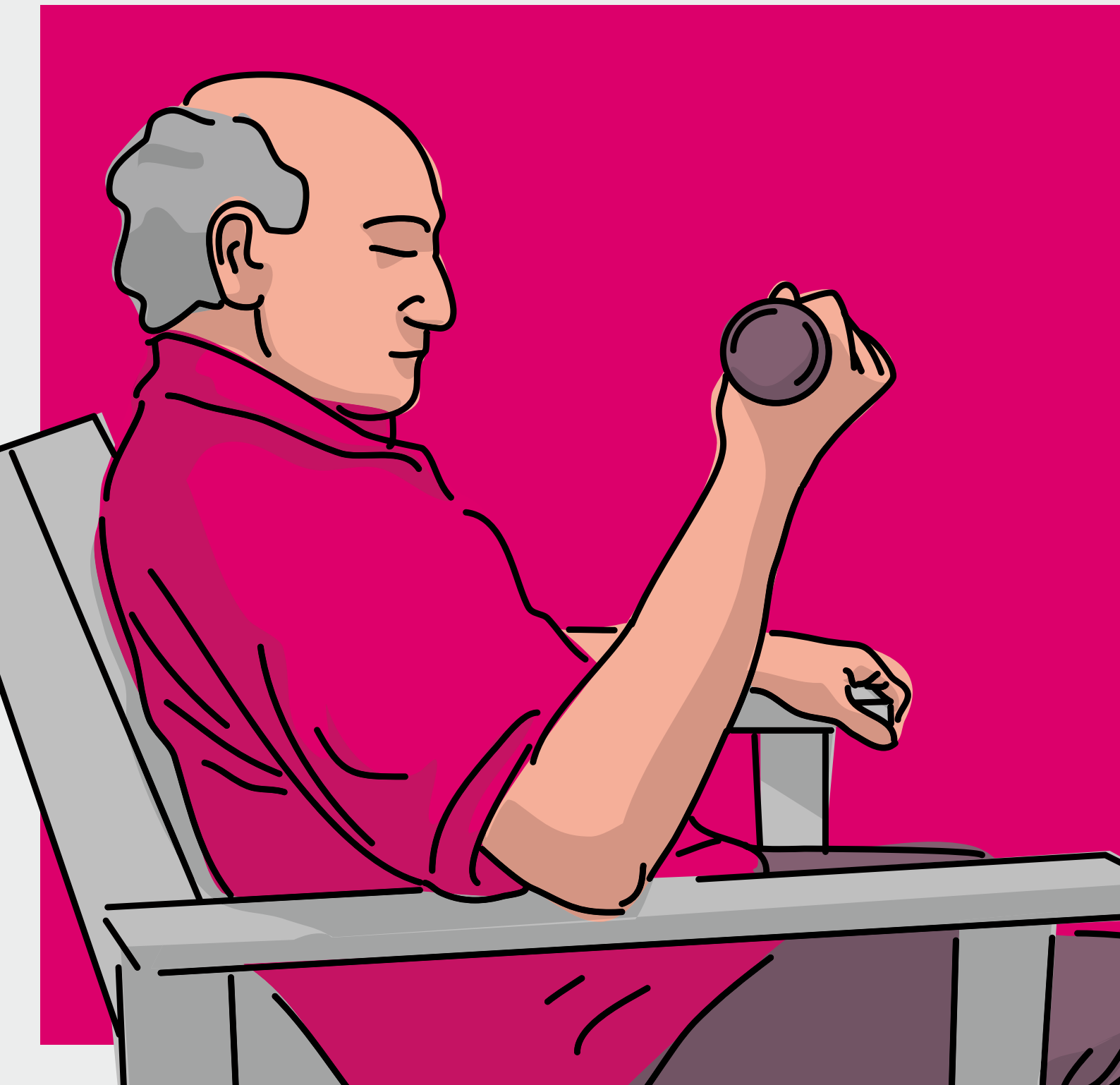
1.6 Eliminación de barreras arquitectónicas.

- Para reducir el riesgo de caídas dentro del domicilio, hay que evitar tener obstáculos como cables, muebles inestables... en la zona transitable.

- Hay que retirar las alfombras para evitar tropezones, son caídas muy comunes en personas con movilidad reducida.

- Se aconseja tener buena iluminación en general por toda la casa, prestando especial atención a rampas y escalones.





2. Plan de ejercicios

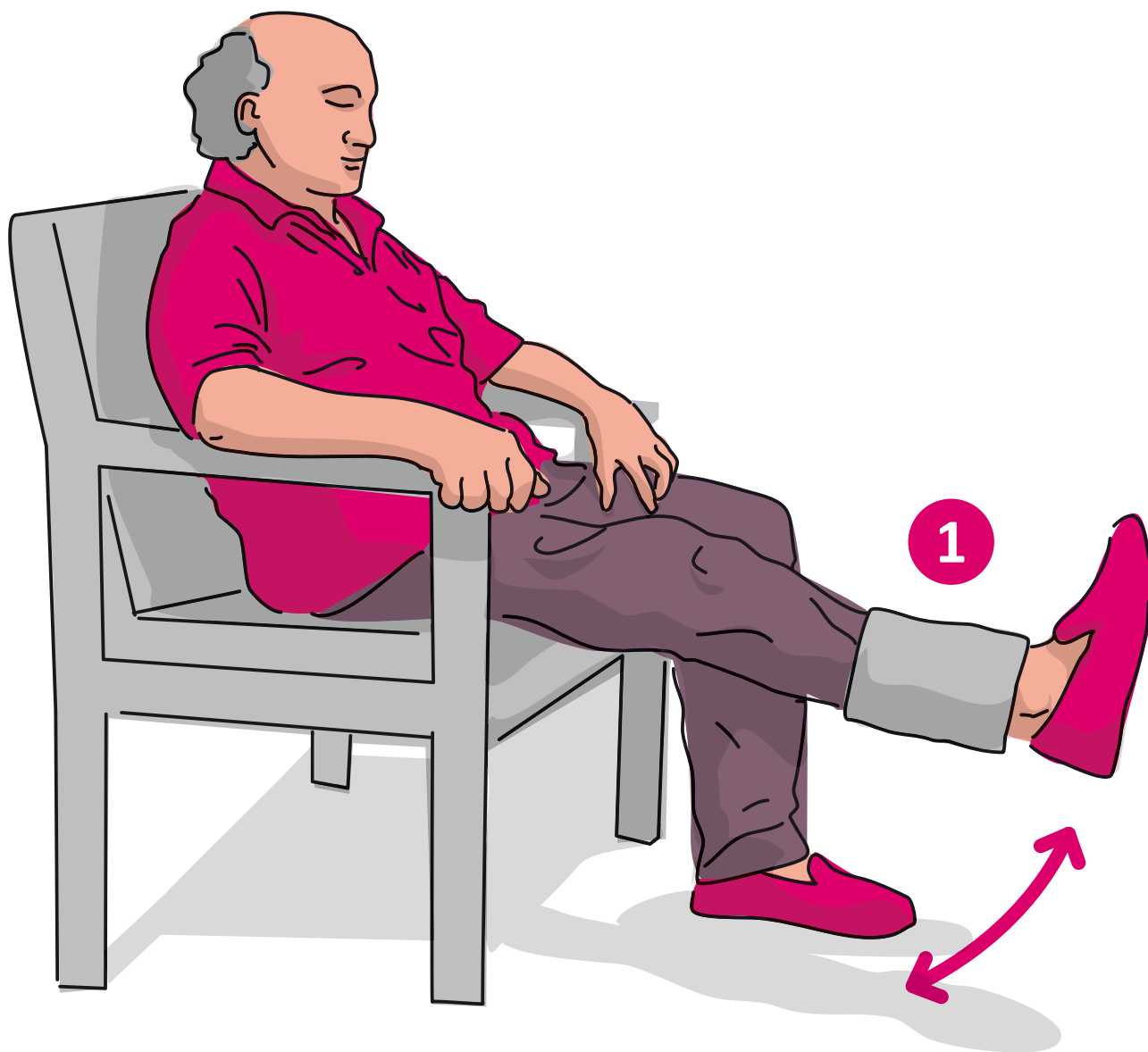
- ▶ 2.1 Ejercicios de Piernas
- ▶ 2.2 Ejercicios de Brazos
- ▶ 2.3 Ejercicios de Mantenimiento Funcional

2.1 Ejercicios de Piernas.



2.1.1 Extensión de la Rodilla.

- Este ejercicio fortalece el cuádriceps (cara anterior del muslo). Es el principal músculo que nos permite estar de pie y caminar. Mejorarlo en ambas piernas le dará mejor capacidad para caminar y para subir escaleras.
-
- Sentándose en una silla con respaldo, que no sea demasiado baja, eleve el pie derecho lentamente, estirando la rodilla hasta poner la pierna paralela al suelo. Los dedos de los pies ligeramente hacia detrás.
-
- 1 Mantenga el pie en alto 5 segundos (contar 5 despacito), o 10 segundos si puede, y bájela lentamente. Haga lo mismo con el pie izquierdo mientras la pierna dcha. descansa. Y así alternativamente...
-
- Si aún es fácil, puede usar unos “lastres” de 1 kg. que se enrollan al tobillo y que se venden en tiendas de deportes, 10 segundos la dcha.

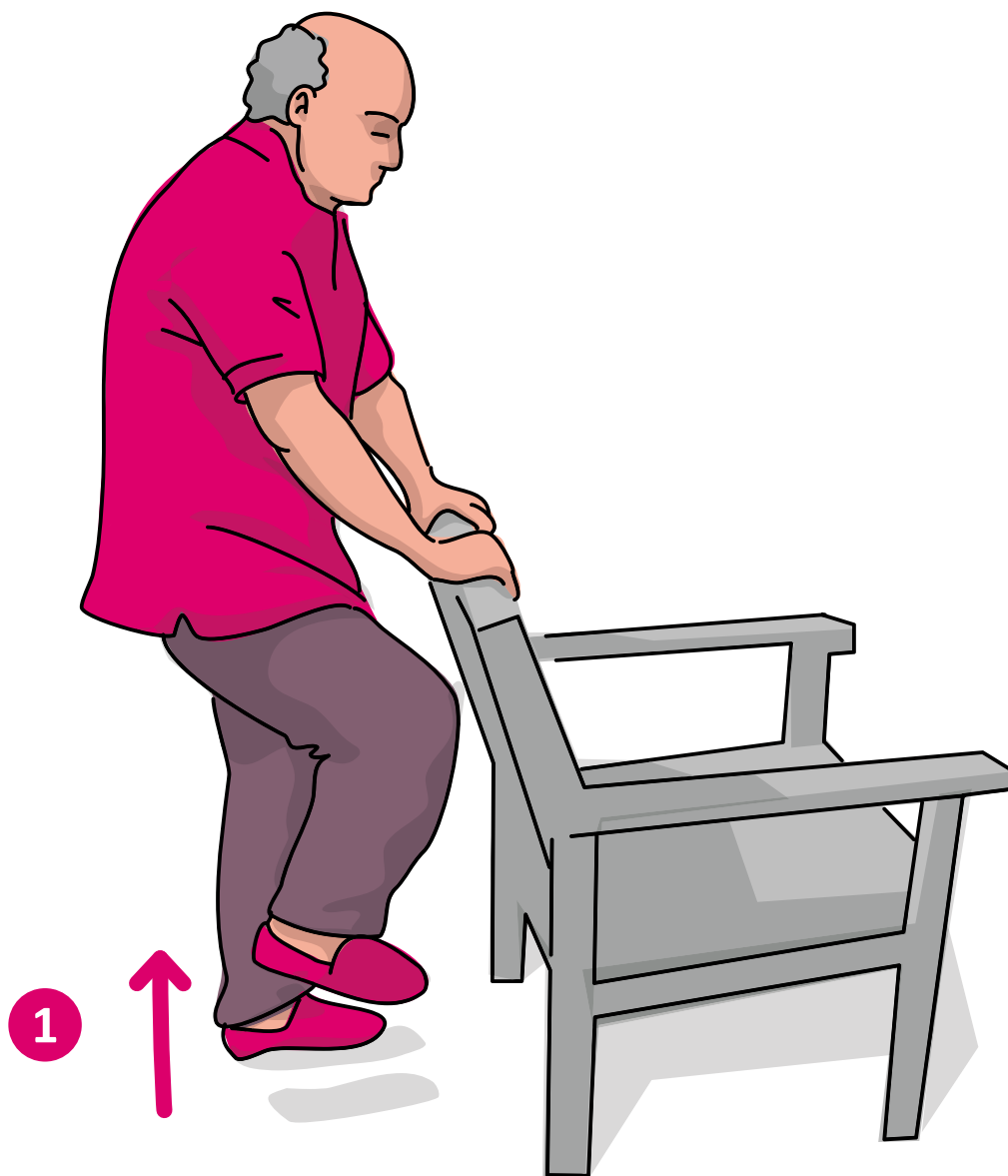


2.1 Ejercicios de Piernas.



2.1.2 Flexión de Cadera.

- Este ejercicio fortalece los músculos flexores de su cadera y le permitirá elevar mejor la rodilla, por ejemplo para poder subir escaleras o subir a un autobús.
-
- Apóyese bien sobre una mesa, o sobre el respaldo de una silla, (o agarrándose al piecero de la cama) para mantener en todo momento el equilibrio...
-
- 1** • Eleve la rodilla dcha. lentamente, manteniendo la otra pierna estirada. Intente mantener esta postura unos 15 ó 20 segundos.
-
- Alternativamente con ambas piernas.



2.1 Ejercicios de Piernas.



2.1.3 Extensión de la Cadera.

- Con este ejercicio fortalecemos los glúteos. Son los segundos músculos importantes para estar de pie, caminar, subir y bajar escaleras...

- Apóyese sobre la mesa (o en el respaldo de una silla u otras variantes explicadas en el ejercicio anterior...)

- 1 • Incline ligeramente el cuerpo hacia delante.

- 2 • A la vez estire la pierna dcha. hacia detrás y arriba, la rodilla estirada en todo momento y manténgala elevada.

- Alternando ambas piernas.



2.1 Ejercicios de Piernas.



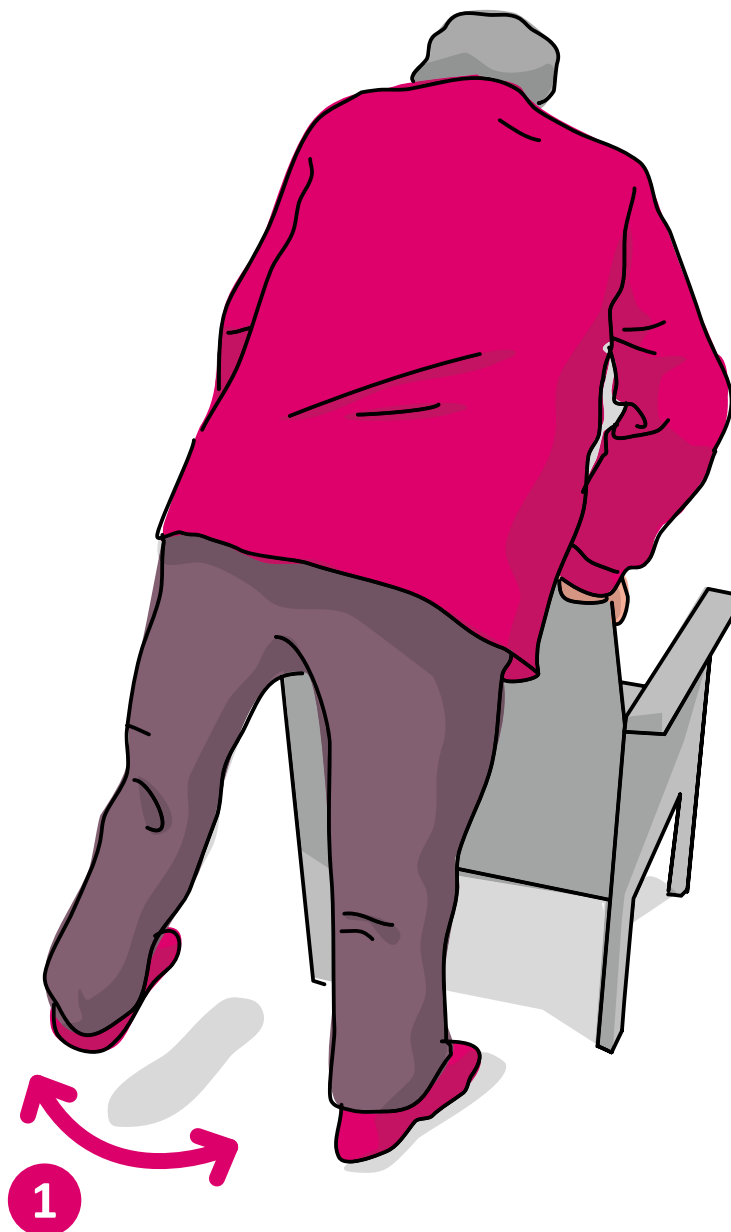
2.1.4 Elevación de las Piernas hacia los lados.

- Este ejercicio fortalece la musculatura lateral de ambas caderas. Tendrá mas dificultad con la que ha sido operada. No obstante trabajaremos ambas.

- Con ello obtendrá un andar más seguro y habrá menos cojera residual tras la operación.

- 1 • De pie, apoyándose en el respaldo de la silla eleve lateralmente la pierna dcha., con la espalda tan recta como pueda y “las dos rodillas” estiradas en todo momento.

- Repita lo mismo con la otra pierna.



2.1 Ejercicios de Piernas.



2.1.5 Flexión Plantar (Ponerse de puntillas).

- Facilita un caminar más fluido, le ayudará para las cuestas y las escaleras.

- Con el mismo tipo de apoyo que en los ejercicios anteriores...

- 1 • Póngase tan de puntillas como pueda con ambas piernas a la vez.

- Mantenga la postura unos 3 segundos y retorne a la posición de apoyo normal.

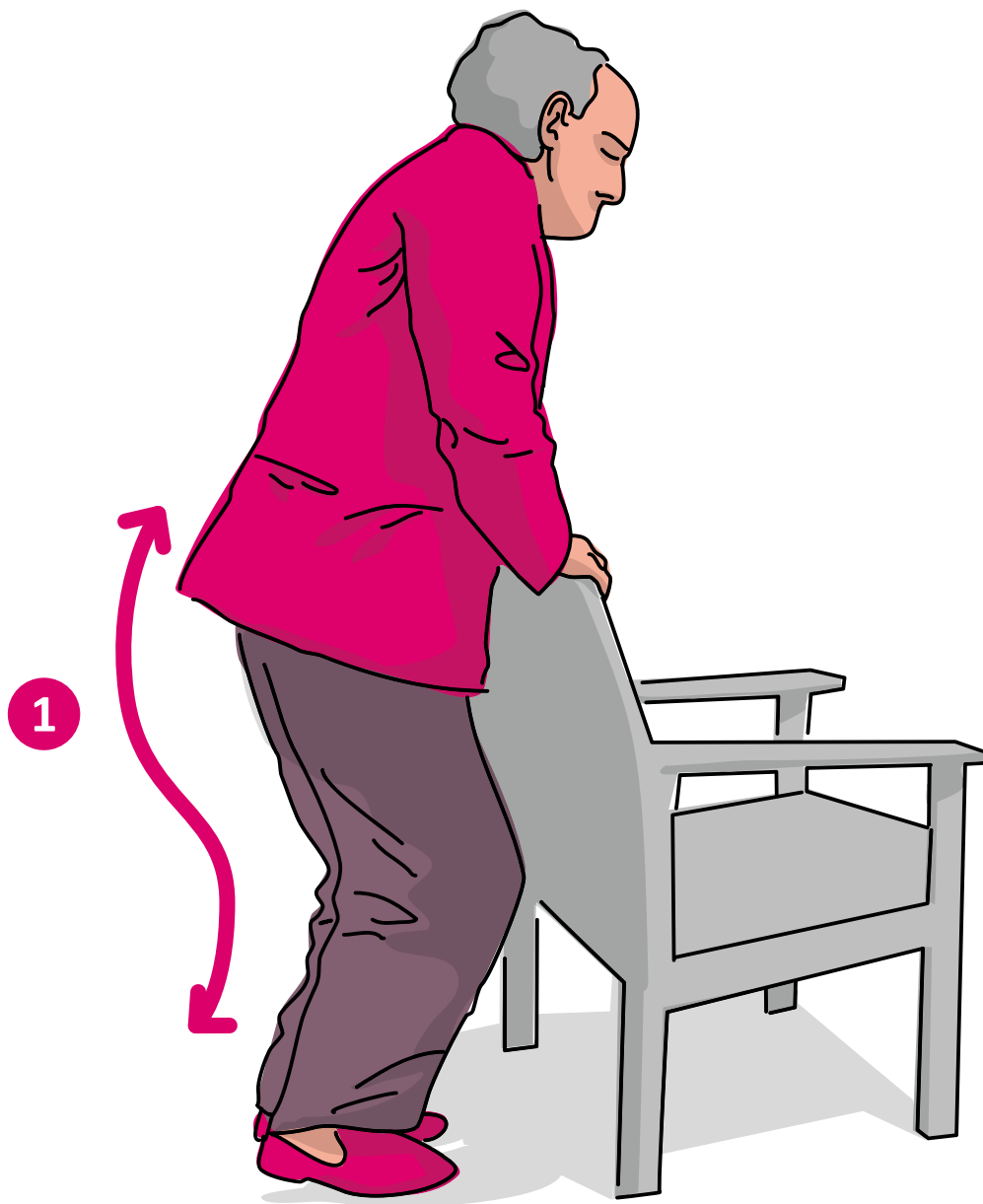


2.1 Ejercicios de Piernas.



2.1.6. Ejercicio combinado. (Cuádriceps – Glúteos).

- Busque en este caso un apoyo bien firme, por ejemplo una mesa (Una silla podría volcarse con su peso).
-
- 1 • Apoyándose en ambas manos con el cuerpo y la espalda bien rectos, descienda lentamente el cuerpo (no más de 10 o 15 cm.) flexionando un poco sus caderas y rodillas.
-
- Y volver a la posición erguida lentamente.
-
- Repeticiones: 10 veces subir y 10 veces bajar.



2.1 Ejercicios de Piernas.

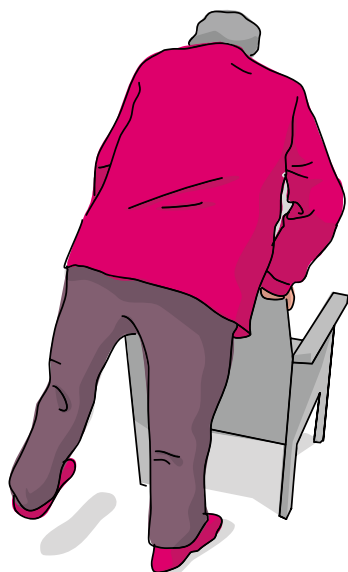
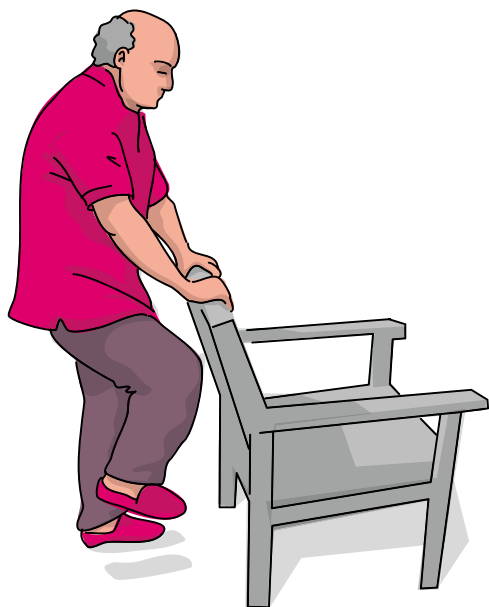


2.1.7. Ejercicios de Equilibrio.

- Obtener un mejor equilibrio es una buena cosa para evitar nuevas caídas.

- Si va haciendo con soltura los ejercicios anteriores, le proponemos trabajar su equilibrio simultáneamente.

- Para ello se pueden realizar los ejercicios **2.1.2.** / **2.1.3.** / **2.1.4.** / **2.1.5.** apoyándose en una sola mano.



2.2 Ejercicios de Brazos.



2.2.1. Levantar los brazos en cruz .

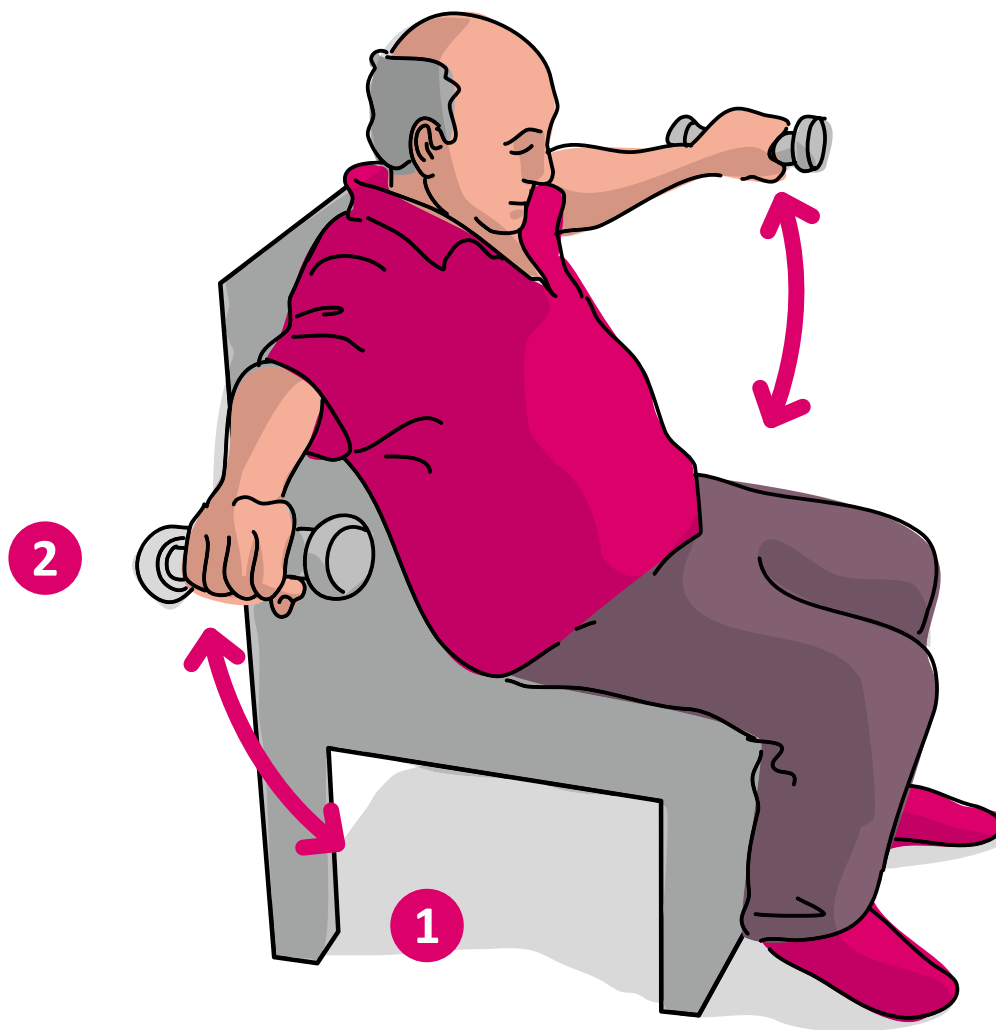
- Le ayudará a fortalecer los músculos de los hombros...
-

1

- Estando sentados con una pesa en cada mano...
-

2

- Levantamos los brazos en cruz con los codos estirados y las palmas mirando hacia el suelo.
-
- Repetir hasta un total de 10 veces.



2.2 Ejercicios de Brazos.



2.2.2. Elevación anterior de los Brazos.

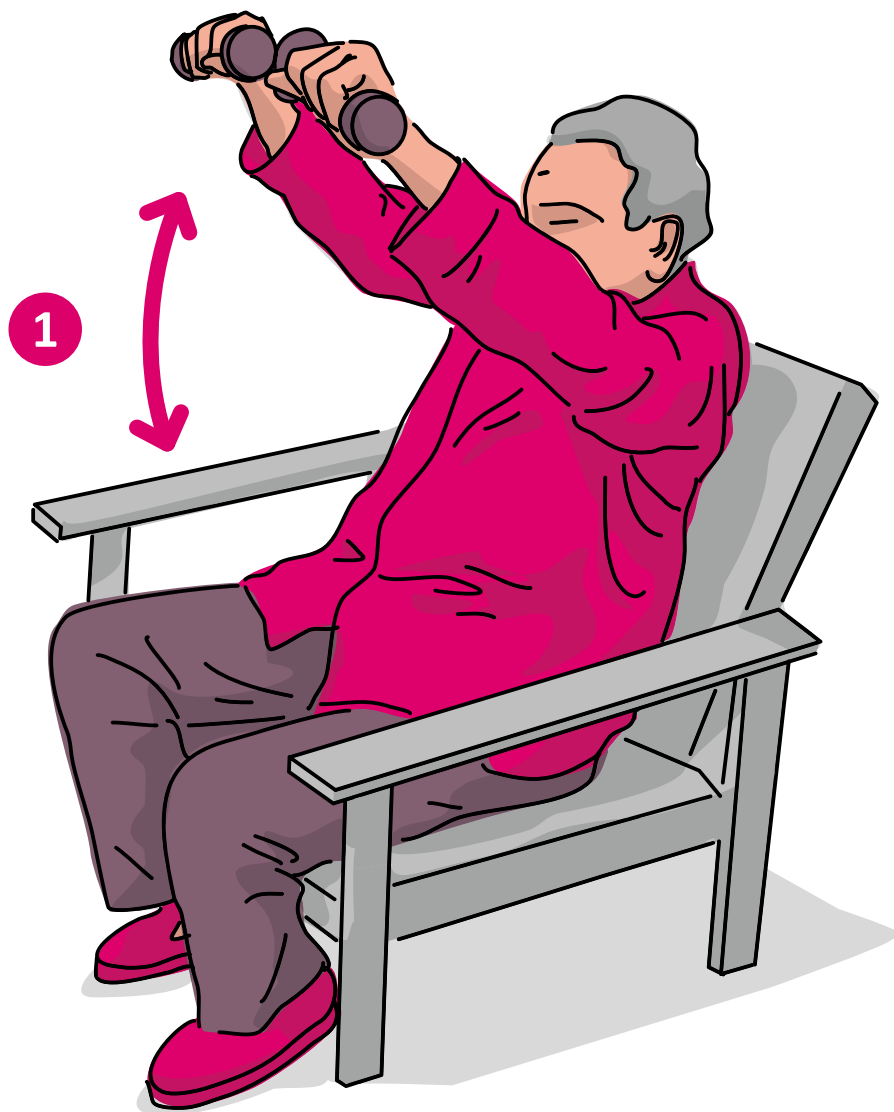
- También fortalecen sus hombros...

- Bien sentados, con una pesa en cada mano,

- 1 • Suba sus brazos estirados hasta la altura de su cara.

- Mantenga la posición 1 ó 2 segundos y descienda lentamente los brazos.

- Repetición: 10 veces.



2.2 Ejercicios de Brazos.



2.2.3. Fortalecer los Bíceps.

- Ello le ayudará a levantar y mover objetos que pesen un poco...

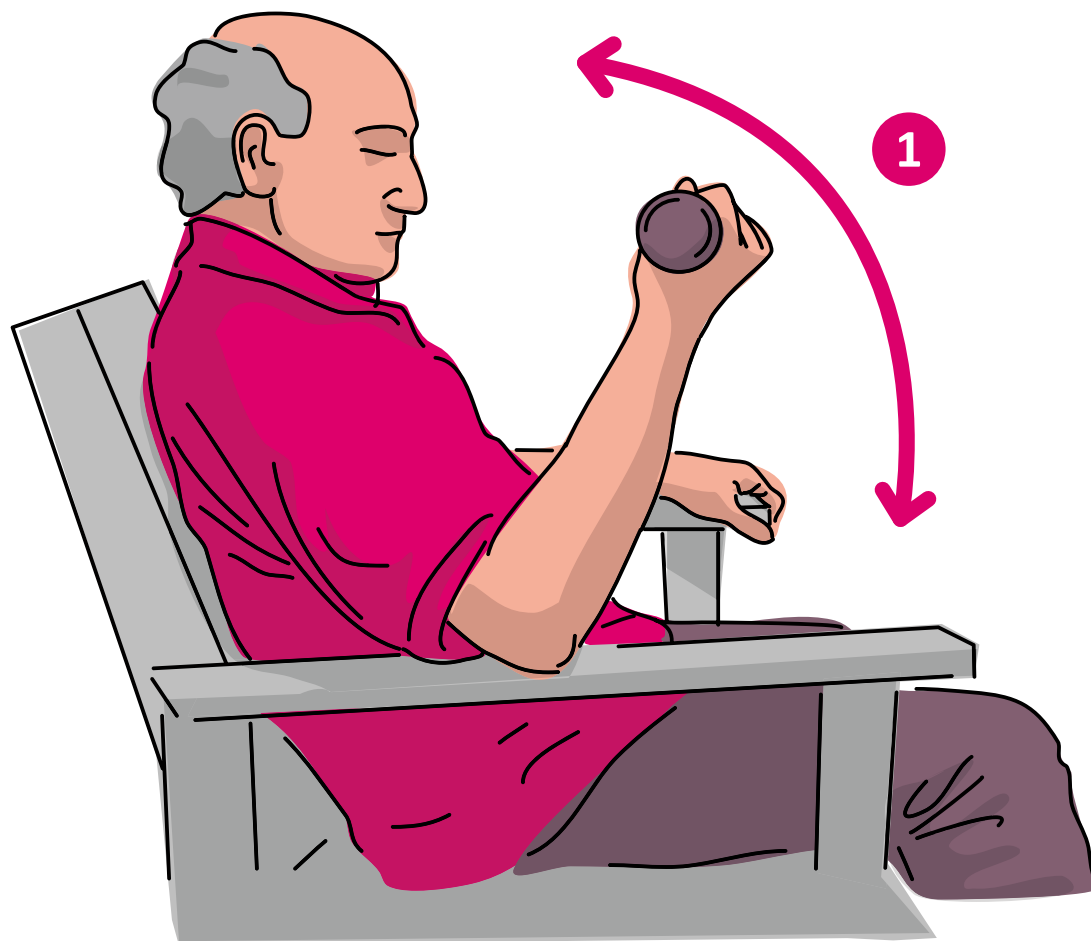
- Sentándonos correctamente, y con los codos apoyados, tomamos una pesa con cada mano con la palma hacia arriba.

- Subimos lentamente la mano doblando el codo.

- Mantenemos un instante la postura y descendemos lentamente.

- Alternamos brazo derecho con brazo izquierdo.

- Repitiendo un total de 10 veces con cada lado.



2.2 Ejercicios de Brazos.



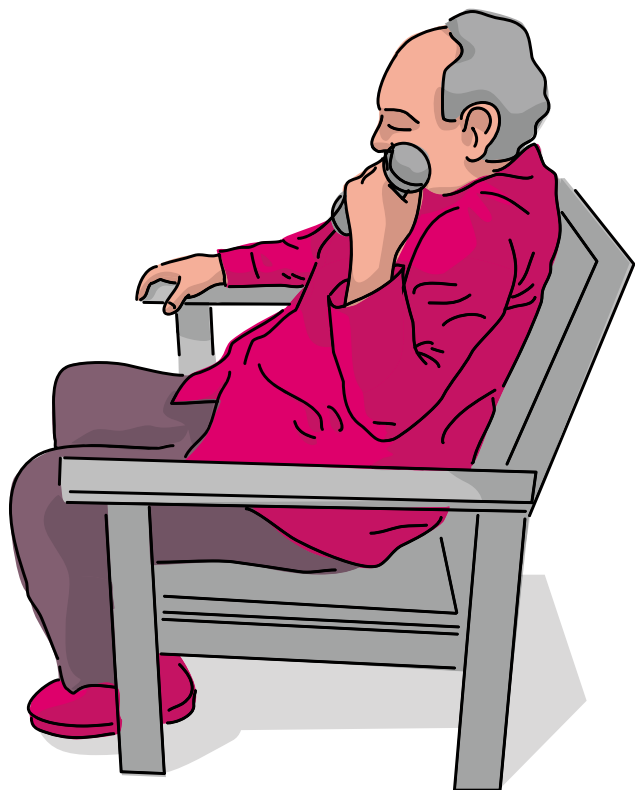
2.2.4. Fortalecer los Tríceps.

- Practicando este ejercicio que fortalece la parte posterior del brazo, adquirirá mas fuerza para levantarse de la silla o para utilizar apoyos como una muleta o bastón.

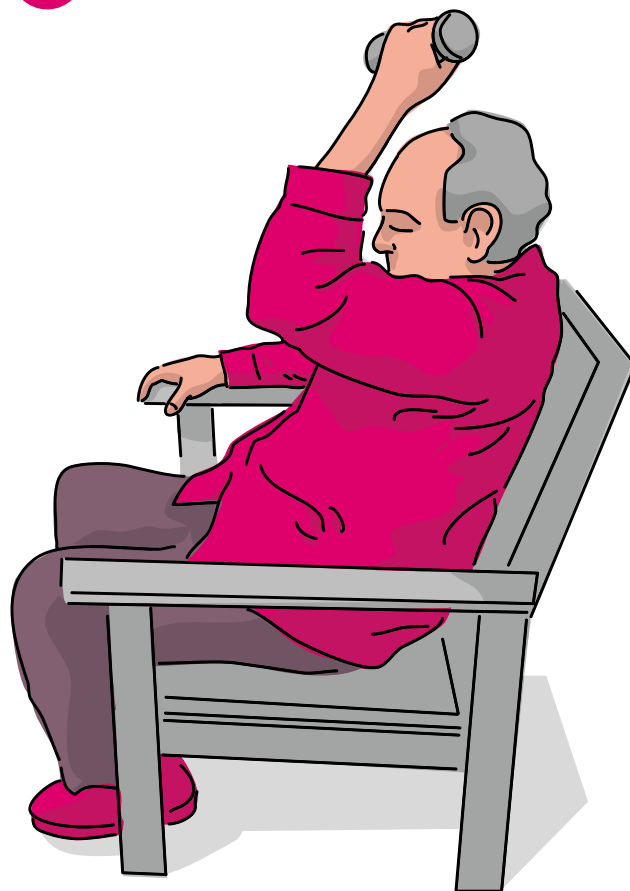


-
- Apoyada la espalda en la silla... agarramos la pesa con la palma de la mano hacia arriba. Pegamos esta al hombro. Desde esta posición la levantamos por encima de la cabeza.
-
- Repitiendo un total de 10 veces con cada lado.

1 A



1 B



2.3 Ejercicios de Mantenimiento.



2.3.1. Levantarse de la silla.

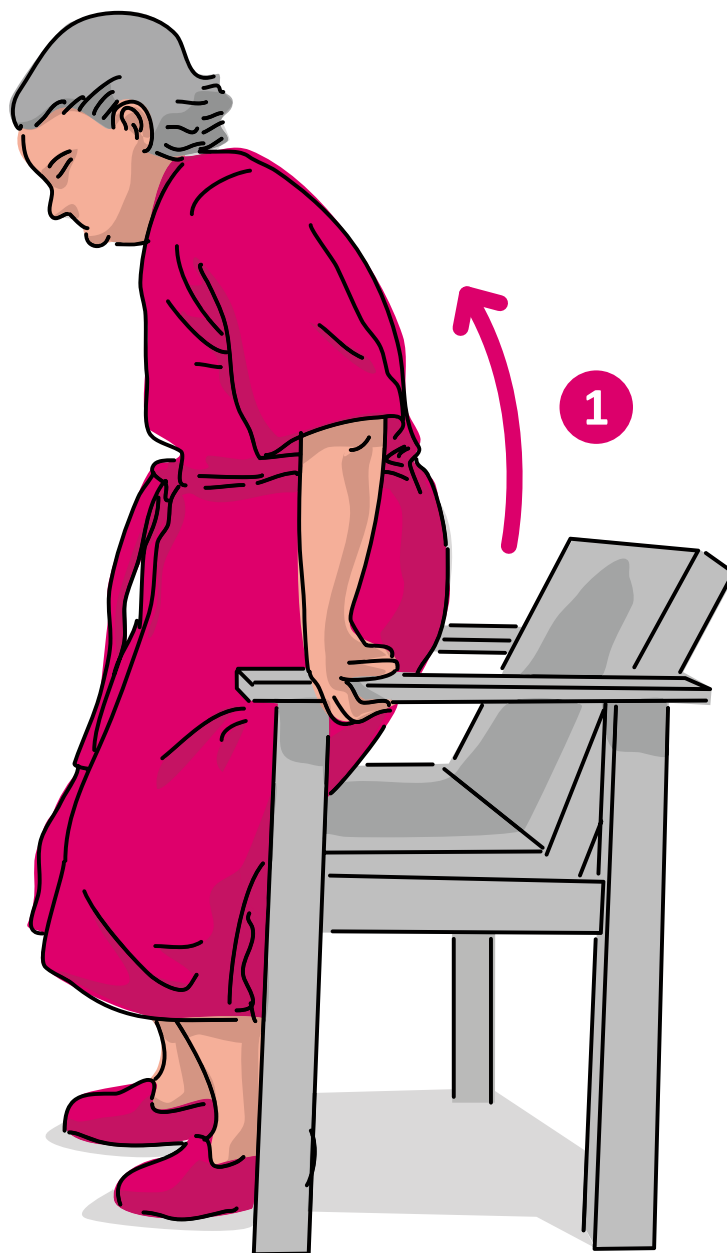
- Levantarse de la silla y sentarse es un buen ejercicio en sí mismo. Si no tiene seguridad debería hacerlo con una persona junto a Ud.

- 1 • No se olvide que en la posición de partida (sentados) sus pies no deben estar más adelante que sus rodillas.

- El agarre lo deberá hacer en la parte de delante del apoyabrazos.

- Para levantarse debe tomar un cierto impulso hacia delante.

- Cuando vaya a sentarse hágalo poco a poco, usando el apoyo de los brazos y no “tirándose sobre la silla”.



2.3 Ejercicios de Mantenimiento.



2.3.2. Caminar.

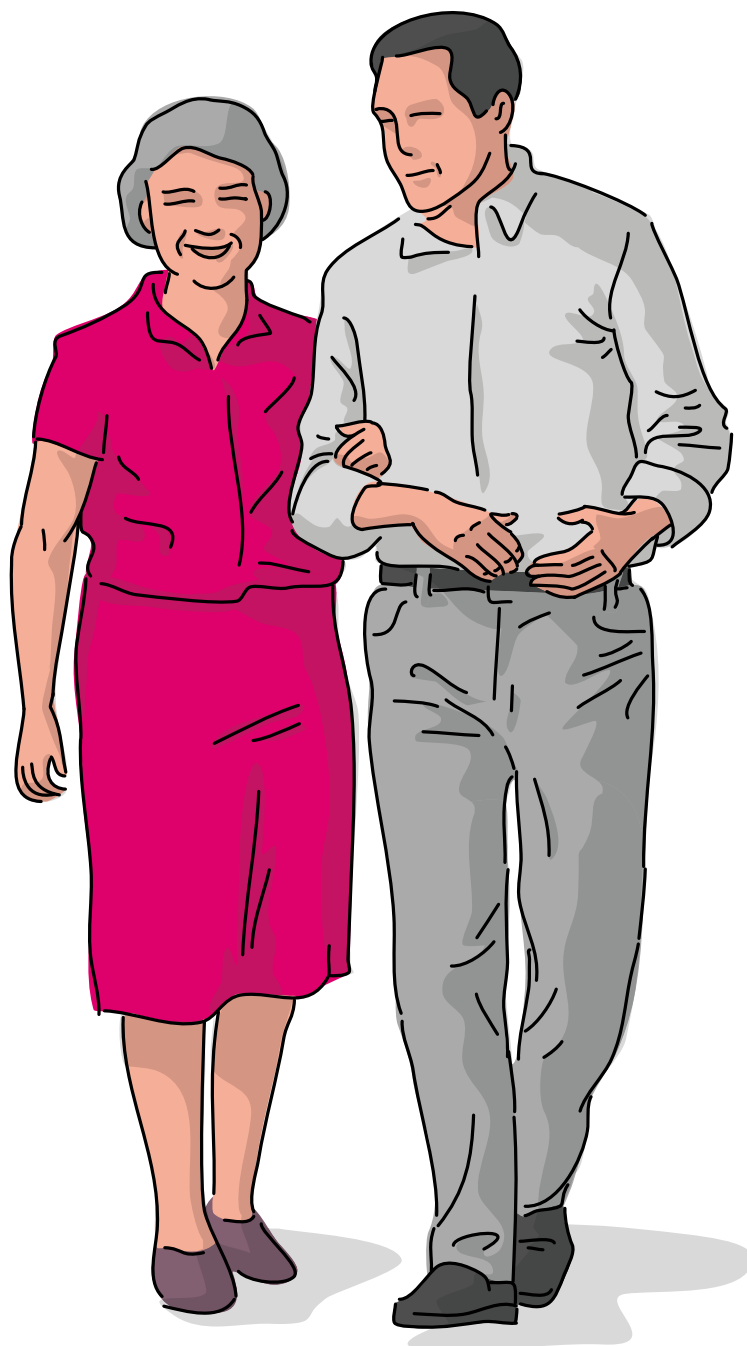
- Caminar es siempre la mejor recomendación que le podemos dar. Caminar todos los días, en la medida de sus posibilidades, procurando aumentar paulatinamente la distancia recorrida.

- Si nota excesivo cansancio, siéntese y descanse un rato.

- El objetivo es que camine tanto como le sea posible en las condiciones en que el riesgo de nuevas caídas sea mínimo.

- Algunas personas necesitan por seguridad una persona a su lado mientras caminan. Incluso a esas personas les animamos a que caminen cuanto puedan...

- 1 • Para completar información ver el punto **1.2 “Ayudas técnicas para la marcha”** en su apartado Muletas o Bastón.



2.3 Ejercicios de Mantenimiento.



2.3.3. Subir Escaleras.

- Subir escaleras es en sí un buen ejercicio para los grandes grupos musculares que le ayudan a caminar. Cuando tenga la oportunidad, suba unas escaleras.

- Incluso aunque no sea absolutamente imprescindible, suba una pocas.

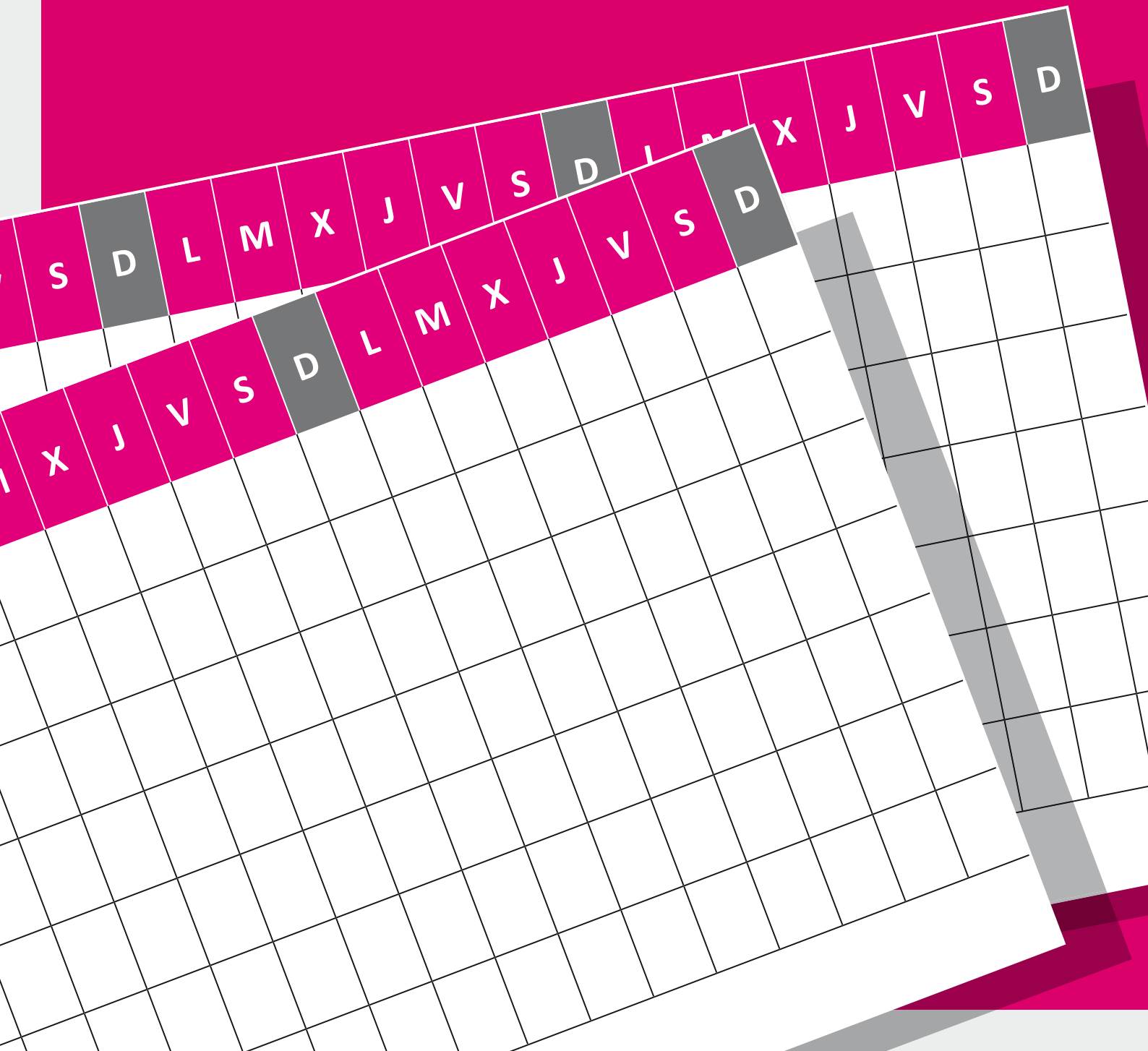
- Si la operación es reciente deberá hacerlo de una en una, es decir que la segunda pierna sube “al mismo” escalón que la anterior.

- Recuerde: Para subir primero la pierna “buena” y luego la “mala” (la operada).

- Para bajar, al revés...primero la mala y luego la buena.

- Si va mejorando es posible que posteriormente pueda subir los escalones de una forma más fluida. Utilice las barandillas disponibles para aumentar su seguridad.





S

D

L

M

X

J

V

S

D

L

M

X

J

V

S

D

X

J

V

S

D

L

M

X

J

V

S

D

3. Hojas de Seguimiento.

- ▶ Les presentamos en las siguientes páginas unas tablas en las que podrán hacer seguimiento de los ejercicios realizados.
- ▶ Le indicaremos en la propia tabla los ejercicios que creemos conveniente que realicen.

3. Hojas de Seguimiento.

Ejercicios de piernas

Si	No	Ejercicios de piernas	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
		2.1.1 Extensión de la rodilla														
		2.1.2 Flexión de la cadera														
		2.1.3 Extensión de la cadera														
		2.1.4 Elevación de las piernas hacia los lados														
		2.1.5 Flexión plantar (ponerse de puntillas)														
		2.1.6 Ejercicio combinado (cuadriceps-glúteos)														
		2.1.7 Ejercicios de equilibrio														

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	

3. Hojas de Seguimiento.

Ejercicios de brazos

Si	No	Ejercicios de brazos	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
		2.2.1 Levantar los brazos en cruz														
		2.2.2 Elevación anterior de brazos														
		2.2.3 Fortalecer los biceps														
		2.2.4 Fortalecer los triceps														

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	

3. Hojas de Seguimiento.

Ejercicios de mantenimiento

Si	No	Ejercicios de mantenimiento	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
		2.3.1 Levantarse de la silla														
		2.3.2 Caminar														
		2.3.3 Subir las escaleras														

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	

MATIA

FUNDAZIOA

Avanzamos por un bienestar mayor

i SERVICIO MATIA ORIENTA

Servicio gratuito

(+34) 943 31 71 23

info@matiafundazioa.net

Síguenos en

