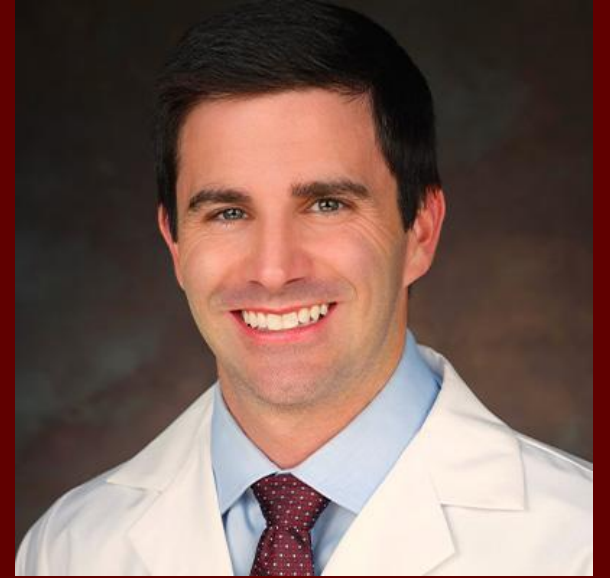


# Informacion sobre el reemplazo de cadera postoperatorio del Dr. Burrow



**General information can also be found at:**

Total Hip Replacement - OrthoInfo – AAOS

<https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-hip-replacement>

Total Hip Replacement - AAHKS

<https://hipkneeinfo.org/hip-care/total-hip-replacement/>

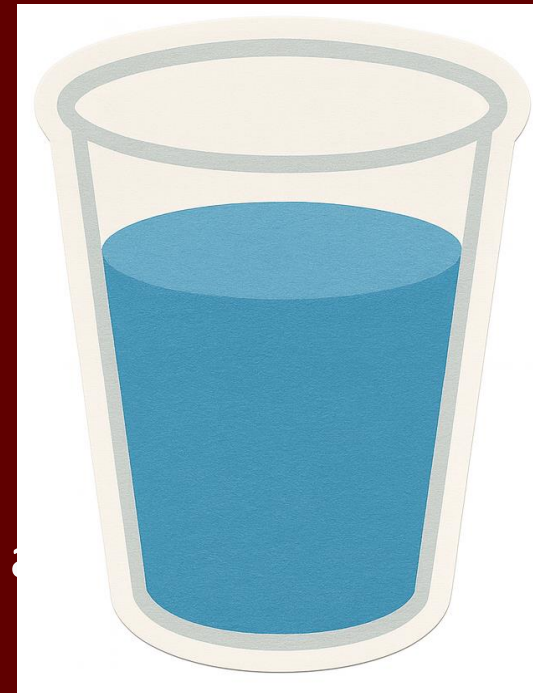
# Nutrición Antes y Después de la Cirugía

- Si sigues una dieta específica, deberías continuar con esa dieta

\*\*\*Evita alimentos muy procesados: macarrones con queso, patatas fritas, nuggets de pollo, galletas saladas, patatas fritas, tocino, hamburguesas de comida rápida\*\*\*

- Recomendaciones 2 semanas antes y 6 semanas después de la cirugía.

- **Hidratación:** Evita el alcohol y las bebidas refrescantes.
- **Bayas:** 1-3 1-3 raciones al día. (Ej - Arándanos, Moras)
- **Frutas:** 1-2 raciones al día. (Ej - Manzana, Aguacate)
- **Frijoles:** 1-2 raciones al día. (Ej - Ejotes, Frijol pinto)
- **Integrales:** 3 raciones al día. (Ej – Arroz integral, Avena)
- **Verduras:** 1-2 raciones al día. (Ej - Brócoli, Camote)
- **Verduras Verdes:** 2 raciones al día. (E - Espinaca, Col Rizada)
- **Nueces:** 1 ración al día. (E - Nuez, Pacana)
- **Proteína:** Suplementos de suero o proteína de Soja . Carne magra o pollo  
▪ **Suplemento nutricional opcional** \* [EMNORTHO.com](http://EMNORTHO.com)



# Medicamento Sin Receta

- Tylenol 500mg :Toma 2 pastillas cada 8 horas
  - Toma esto aunque no tengas dolor
- Aspirina 81mg x 70 pastillas. Dos veces al dia por 28 dias, Despues 1 pas al dia for 14 dias (total de 42 dias)
  - Puede sustituir por otro medicamento si es de alto riesgo o si está tomando Anticoagulante sanguíneo para otro problema médicos
- Para la Salud Ósea General
  - Vitamina D3 +K2 – 5,000 UI diarias
  - Carbonato de Calcio – 1,200 mg diarios
- Reaudar todos los medicamentos que tomaba antes de su cirugia a no ser que le indiquen lo contrario.



probl

# Medicamento con Receta

- Celebrex 200mg x 30 pastillas. Tomar una pastilla al dia.
- sustituir por Meloxicam 15mg x 30 pastillas. Tomar una diaria. (Si tiene Alergia a Sulfonamida)  
\*\*\* Evita estos si hay disfunción renal\*\*\*
- Oxycodona 5mg x 42 pastillas (Debe tomarse para el dolor de brote) Tomar 1 pastilla cada 4 horas segun sea necesario para el dolor.
- Si sigues con dolor intenso (6-10) después de 30 minutos de la primera dosis de Oxycodona; toma una segunda dosis de una pastilla
- No tomes oxycodona adicional hasta al menos 4 horas después de la dosis más reciente  
\*\*\*Este medicamento es una sustancia controlada, por lo que el número de rellenos permitidos está limitado por ley\*\*\*
- Colace 100mg x 28 pastillas (laxante) Tomar 1 pastilla dos veces al dia Mientras tomas analgesicos narcoticos
- Ondasentron 4 mg ODT x 6 pastillas. Deja que una pastilla se disuelva bajo la lengua cada 8 horas según sea necesario para las náuseas
- Gabapentina 100mg x 21 pastillas. Toma 1 pastilla cada 8 horas
- Puede causar somnolencia
- A veces, Cefadroxilo 500mg x 14 pastillas. Dos veces al dia for 7 dias



# Cuidado de la Herida



- Deja el vendaje en su sitio hasta la cita de seguimiento a las 2-3 semanas postoperatorias
- Llama a la clinica si notas un drenaje mayor que el tamaño de una moneda de veinticinco centavos acumulados debajo del apósito.
  - si tienes atención domiciliaria, pueden cambiarla según sea necesario
- Está bien ducharse con la venda puesta (es impermeable), salvo que diga lo contrario el médico.
- Lleva medias de compresión para evitar la hinchazón y los coágulos de sangre x 6 semanas.
- Si notas que tu herida se vuelve intensamente roja o que drena líquido turbio, por favor avisamédico.
- Evita cualquier pomada o loción en la incisión durante las primeras 6 semanas, salvo que seaespecíficamente instruido por un médico.
- Una vez que la incisión está completamente curada, se pueden usar lociones con vitaminaE, aloe vera, etc., si lo desea
- \*Usa protector solar sobre la incisión para ayudar a prevenir la hiperpigmentacion (oscurecimiento) de la incisión.

\*Solo haz esto cuando la incisión esté completamente curada\*\*

# Actividad

- Apoyo de peso según se tolere. Puedes apoyar peso en la pierna si lo toleras, salvo que se indique lo contrario.
- Se recomienda caminar en casa varias veces al día.
- Utiliza un dispositivo de ayuda (andador o muletas) hasta que la fisioterapia o el médico lo autoricen.
- NO conduzcas mientras tomas medicación para el dolor.
- NO conduzcas hasta que tu fisioterapeuta o médico te lo autorice.
  - Esto suele ser más largo para las prótesis de cadera derecha debido al movimiento y al control muscular.
- Después de algunas prótesis de cadera se te pedirá que EVITES estas posiciones (el Dr. Burrow te informará si esto te aplica):
  - Flexión de cadera >90 grados - No estires el tronco más allá de una curva de 90 grados.
  - Adducción de la pierna - No cruces la pierna más allá de la línea media.
  - Rotación interna de la pierna - No dejes que la cadera ruede hacia dentro, más allá de la posición recta.



*\*exercise pictures and instructions were chosen from HEP2go.com*

# Ejercicio

- Ejercicios a realizar las primeras 2 semanas (hasta que empiece la fisioterapia o hasta que el médico reciba más instrucción)
  - \*\*\* La fisioterapia en el hospital puede darte otros ejercicios, que también son geniales para realizar\*\*\*
- **Extractores de tobillo** – 10 veces por hora mientras estás despierto Dobra el pie arriba y abajo en la articulación del tobillo
- **Caminar** – Avanzar la distancia caminando poco a poco CON andador o muletas siempre que sea possible
- **Espirómetro de incentivo** – 10 veces por hora mientras estás despierto Exhala y luego coloca la boca alrededor de la boquilla. Inhala despacio y profundamente. El marcador de flujo subirá. Intenta subirlo lo máximo posible. Mantener la espera durante 1 segundo



# Hielo y Calor



- Es útil para el dolor y la hinchazón aplicar hielo en la rodilla después de la cirugía y después de hacer ejercicio.
- Hielo en la cadera con toalla (u otra capa protectora) sobre la piel.
  - Al menos 3-4 veces al día durante 15-30 minutos o según sea necesario.
  - Al principio del periodo postoperatorio, se recomienda la aplicación más frecuente de hielo.
  - Cada 2-4 horas
- NO se recomienda el calor en el periodo postoperatorio temprano.
- Los bálsamos térmicos como "Icy Hot" NO deben usarse en el periodo postoperatorio temprano.
- \*Las máquinas de hielo son OPCIONALES y pueden comprarse en la tienda de férulas (POD3)\* El seguro no las cubre

# ¿Qué puedes esperar después de la cirugía?

## Inmediatamente después de la cirugía (estancia hospitalaria o ambulatoria)

- **Dolor e hinchazón** en la pierna operada
- **Medicamentos** para la prevención del dolor y los coágulos sanguíneos
- **Una venda y un vendaje** en la cadera
- **Un fisioterapeuta** te ayudará a:
  - Empieza el ejercicio básico en menos de 24 horas
  - Empieza a caminar con un andador
- **Duración de la estancia:** Normalmente, 1 noche
  - Algunos pacientes se van a casa el mismo día
  - Algunos pacientes requieren una estancia hospitalaria más larga



# ¿Qué puedes esperar después de la cirugía?



## En casa: primeras semanas

- **Usa un andador y pasa a un bastón**
- Intentaremos que la fisioterapia de atención domiciliaria te visite a tu domicilio
- **Dolor** (controlado con medicación y hielo)
- **Hematomas e hinchazón** que mejoran lentamente durante semanas
- Ejercicios diarios **en casa con fisioterapia y uso de MyMobilityApp**
- Ayuda con las tareas diarias (cocinar, bañarse, etc.) durante las primeras 1-2 semanas
- **Objetivos de la actividad:**
- Camina distancias cortas varias veces al día
- Sube escaleras poco a poco

# ¿Qué puedes esperar después de la cirugía?

## Recuperación a mitad de plazo: 6 semanas – 3 meses

- Mejora en la capacidad de caminar (menos uso del andador o del bastón)
- Empezando a volver a las **actividades diarias**
- Tareas domésticas ligeras y conducción
  - Normalmente entre las 4 y 6 semanas
- Algo de **rigidez, hinchazón y fatiga** son normales, especialmente después de la actividad



# ¿Qué puedes esperar después de la cirugía?

## Recuperación completa: 3 – 12 meses

- La mayoría de la gente vuelve a **las actividades normales** a los 3 meses
- Seguirás mejorando en **fuerza, equilibrio y comodidad**
- La recuperación final puede durar hasta 1 año
- La mayoría de los pacientes vuelven a:
- **Caminando, nadando, montando en bici**
- **Deportes de bajo impacto**
- No se recomienda **correr ni actividades de alto impacto**

*¡Dios bendiga tu recuperación!*

*Ya he rezado por ti durante tu cirugía y seguiré haciéndolo. ZPB*

