

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



ETIQUETA DEL PACIENTE

DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: **2Izq**

HOSPITAL GENERAL

TLF: **968369561**

ENFERMERA/O REFERENCIA:

PACIENTES INTERVENIDOS DE PROTESIS TOTAL DE CADERA

¿Qué es una prótesis de cadera?

Es la sustitución de la cadera enferma por una prótesis que nos permitirá una marcha adecuada y sin dolor.

Este documento tiene como OBJETIVO proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria, para **ayudarle en su recuperación**

CUIDADOS Y EJERCICIOS

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

Dado a que ha sido sometido a una intervención quirúrgica de cadera, debe ser especialmente cuidadoso con los movimientos que hace con las piernas, siendo recomendable que realice los siguientes ejercicios.

- Flexión y extensión de la pierna afectada.
- Presionar hueso poplíteo contra la cama, contando de 5 a 10 , según dolor y soltar para fortalecer cuádriceps.
- Alternar flexión y extensión del pie.
- Levantar pierna en línea recta.

ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN 10 MINUTOS DE C/ HORA DEL DÍA RESPETANDO LAS HORAS DE LA COMIDA Y EL DESCANSO.

DIETA Y LÍQUIDOS

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL.

- Evite la obesidad controlando su peso, evitando así sobrecargar demasiado la cadera operada.
- El exceso de peso es negativo para su recuperación. Vigile su dieta y si tiene tendencia al sobrepeso, tome dieta baja en calorías.
- Acuda a su Centro de Salud para las curas sucesivas que precise respecto de la herida quirúrgica.

PATRON ELIMINACION.

- Prevenga el estreñimiento relacionado con la actividad física insuficiente, con una dieta rica en frutas y verduras y rica en fibra.

ACTIVIDAD DIARIA

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

A partir de ahora, notará una notable mejoría en su calidad de vida. Paulatinamente podrá ir realizando actividades que había tenido que abandonar.

Estimado paciente, durante los tres meses siguientes a la intervención, siga estas indicaciones:

- No cruce las piernas, independientemente de que esté acostado, sentado o de pie.
- No se siente en taburetes, sillas o retretes bajos. Deberá usar cojines firmes para elevar el asiento de las sillas.
- No se incline hacia los pies de la cama para subirse las mantas y sabanas, ya que flexionará demasiado las caderas.
- Desplácese hasta el borde de la silla antes de ponerse de pie. Coloque la pierna de la intervención por delante de la otra, que estará debajo del asiento. Mantenga esta posición de las piernas mientras se levanta.
- Cuando esté sentado. Acostado o andando mantenga la pierna y el pie alineados.
- Utilice una cama dura.

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I
Murcia Oeste
Unizasa

- No se incline para recoger objetos del suelo, no se gire para recoger objetos del suelo, no se agache para abrir o cerrar armarios o cajones bajos.
- No gire la cadera ni la rodilla hacia dentro o hacia fuera. Colóquese una almohada entre las piernas cuando esté acostado sobre el lado sano.
- Solamente deberá sentarse en sillas que tengan apoya-brazos, ya que los necesitará para levantarse.

RECOMENDACIONES DESCANSO-SUEÑO

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

DOLOR

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

¿CÓMO SE SIENTE?

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL.

PATRON ROL-RELACIONES.

SEXUALIDAD Y MENSTRUACIÓN

PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

ACUDA A LA PUERTA DE URGENCIAS DEL HOSPITAL SI:

- Si **fiebre**, acudirá a su enfermera/medico de referencia.
- Si **dolor** en la ingle o acortamiento de la pierna, acudirá a urgencias.
- Si **enrojecimiento o supuración de la herida** consulte con su enfermera/medico de referencia.