

**MOKORREKO PROTESI OSOA**
PROTESIS TOTAL DE CADERA

MOKORREKO PROTESI OSOKO interbentzio kirurgikoa eginda, **ospitaleko alta** hartu ondoren, komeni da aholku hauek betetzea, konplikaziorik ez agertzeko eta egindako interbentzioan ahalik eta emaitzarik onena lortzeko:

- Lehenengo 2 hilabeteetan, bi makulu erabili ibiltzeko, eta bakarra 3. hilabeteetan zehar (normalean, ebakuntzakoa ez den mokorraren aldean); hortik aurrera makulurik gabe ibil zaitezke.
- Ez duzu aulki baxuetan edo sofa bigunetan eseri behar, lehenengo hiru hilabeteetan behintzat; eta hankak pixka bat irekita edukitzea komeni da.
- Komunean esertzen zarenean ere, hankak zabalik eduki behar dituzu. Komuna oso baxua izanez gero, ortopedia-dendetan saltzen duten osagarri berezi bat eros dezakezu, baina normalean ez da beharrezkoa izaten.
- Saiatu geletako alfonbrak kentzen, makuluekin estropezu eginda lurrera ez jausteko.
- Kontuz ibili garbitu berri eta/edo bustita dauden zoruekin, labainkorragoak dira-eta.
- Normalean, hilabete eta erdi edo bi hilabete pasa ondoren, zure autoa gida dezakezu; jar ezazu, horretarako, kuxin txiki bat eserlekuaren gainean.
- Dutzatu ahal izateko grapak kendu behar dizkizute lehenago.

Har ezazu medikazioa, alta emandakoan agindu bezala.

Al ser dado de **alta hospitalaria** tras la intervención quirúrgica de PRÓTESIS TOTAL DE CADERA, es aconsejable que siga los siguientes consejos para evitar posibles complicaciones y conseguir el mejor resultado posible con la intervención realizada:

- Caminará con dos muletas durante los dos primeros meses y solamente con una (generalmente la opuesta a la cadera operada) durante el tercer mes, pudiendo abandonar estas a partir de esta fecha.
- No deberá sentarse en sillas bajas o sofás blandos, al menos durante los tres primeros meses, y mantenga las piernas ligeramente separadas.
- Al sentarse en el WC es conveniente igualmente separar las piernas. Si fuese muy bajo su inodoro puede comprar un suplemento especial de venta en ortopedias, aunque no suele ser necesario habitualmente.
- Procure retirar alfombras de las habitaciones para evitar tropezar con las muletas y poder caerse al suelo.
- Precaución con el suelo recién fregado y/o mojado, es más resbaladizo.
- Generalmente puede conducir su automóvil a partir de mes y medio o dos meses, hágalo con un pequeño cojín sobre el asiento.
- Podrá ducharse una vez retiradas las grapas.

Tome la medicación según se le indicó al alta.



ZURE MOKORREKO PROTESIA ZAINTEZKO JARRAIBIDEAK

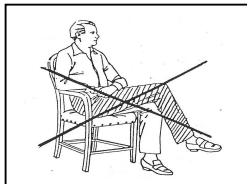
Lau dira, gutxienez, egin behar ez dituzun mugimenduak, ebakuntza-osteko 12 asteetan. Denbora-tarte hori zure medikuak luzatu edo gutxitu dezake.

INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE SU PROTESIS DE CADERA

Hay cuatro movimientos que Vd. debe evitar, al menos, durante las 12 semanas siguientes a su operación. Este tiempo puede ser aumentado o disminuido por su médico

1. HANKAK EZ GURUTZATU

Eserita zaudela, ebakuntzako hankak ez du sekula gorputzaren erdiko lerroa gainditu behar.

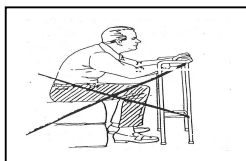


1º NO CRUZAR LAS PIERNAS

Al estar sentado la pierna operada no debe sobrepasar nunca la línea media del cuerpo.

2. MOKORRA EZ TOLESTU GEHIEGI

Adibidez, eserita zaudenean edo belaua bularrera hurbiltzen duzunean, ez tolestu 90º baino gehiago.

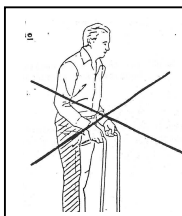


2º NO FLEXIONAR EXCESIVAMENTE LA CADERA

Por ejemplo, no más de 90º al estar sentado, o por acercamiento de la rodilla al pecho.

3. EZ BIRATU EBAKUNTZAKO HANKA BARRUALDERANTZ EDO KANPOALDERANTZ

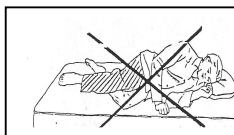
lbiltzen zarenean zure oinak aurrerantz "apuntatu" behar du, ez kanpoalderantz, ezta barrualderantz ere.



3º NO GIRAR LA PIERNA OPERADA HACIA ADENTRO O HACIA AFUERA

Cuando camine debe preocuparse que su pie "apunte" hacia delante, no hacia fuera o hacia dentro.

4. EZ EZAZU LORIK EGIN EDO EZ ZAITEZ ETZAN OPERATU EZ DIZUTEN HANKAREN GAINEAN



4º NO DORMIR O TUMBARSE SOBRE LA PIERNA NO OPERADA

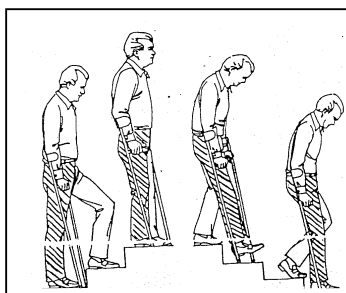
NOLA IGO ETA JAITSI ESKAILERAK

A) ESKAILERAK IGOTZEA

Lehenengo ondo daukazun hanka jarri behar duzu eskailera-mailan igotzean, gero operatutakoa, eta azkenik makuluak.

B) ESKAILERAK JAISTEA

Lehenengo makuluak jarri behar dituzu eskailera-mailan jaistean, gero operatutako hanka, eta azkenik, operatu gabekoa.



COMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

A) SUBIR ESCALERAS

Primero debe apoyar la pierna sana en el escalón al subir, después la operada y por último los bastones.

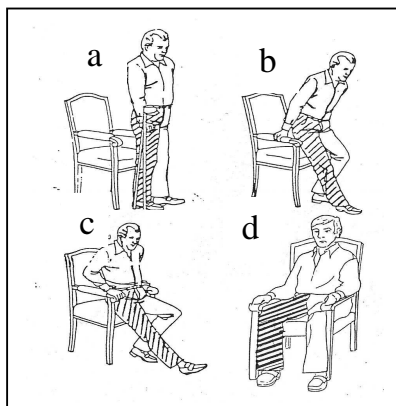
B) BAJAR ESCALERAS

Primero debe poner los bastones en el escalón al bajar, después la pierna operada y por último la no operada.



**NOLA ESERI ETA NOLA ALTXATU
AULKIETATIK**

Aulkiak besoak izan behar ditu, eutsi ahal izateko.
Esertzeko, irudiek adierazi moduan egin behar duzu, hurrenkera honetan: a - b - c - d.
Altxatzeko, alderantzizko hurrenkeran; d - c - b - a.

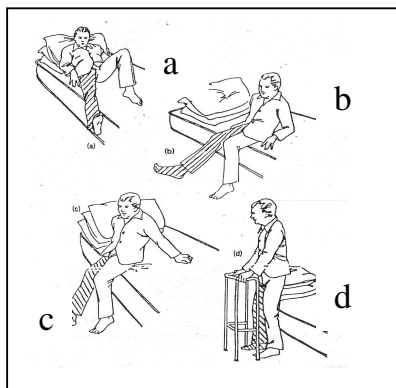


**COMO SENTARSE Y
LEVANTARSE DE LAS SILLAS**

La silla debe tener brazos en los que apoyarse.
Para sentarse debe hacerlo como indican las figuras en el orden: a - b - c - d.
Para levantarse en el orden contrario: d - c - b - a.

NOLA ETZAN ETA NOLA ALTXATU

Altxatzeko, irudiek adierazi moduan egin behar duzu, hurrenkera honetan: a - b - c - d.
Etzateko, alderantzizko hurrenkeran: d - c - b - a.



**COMO ACOSTARSE Y COMO
LEVANTARSE**

Para levantarse de la cama debe hacerlo como indican las figuras en el orden: a - b - c - d.
Para acostarse en el orden contrario: d - c - b - a.