

ARTROSCOPIA DE CADERA

Se le ha practicado una artroscopia de cadera. Normalmente trabajamos con dos o tres incisiones en la zona lateral del muslo que están suturada con grapas y se retiraran a los 10-15 días.

En el informe que recibirá, encontrará más detalles que le ayudarán a entender su problema y la técnica realizada.

Durante los primeros días notará dolor moderado y posiblemente inflamación que irá remitiendo a lo largo de las primeras semanas.

REGIMEN DE VIDA

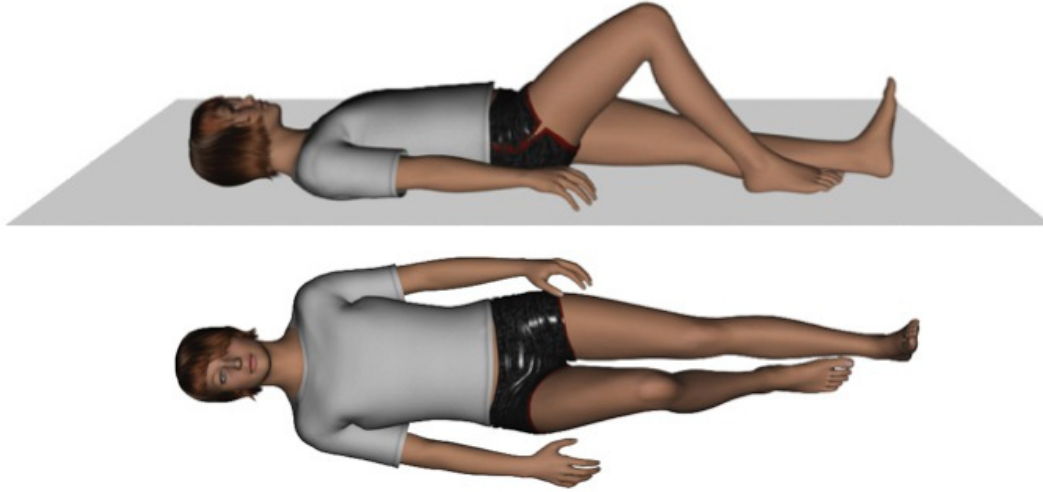
Durante las tres primeras semanas deberá usar dos muletas para ayudarse a caminar apoyando parcialmente el peso en la pierna, haga un reposo relativo dependiendo de las molestias y dolores. Déjese guiar por sus molestias a la hora de decidir realizar cualquier actividad, si le duele procure descansar. Procure estar sentado cómodamente de forma relajada y vaya poco a poco flexionándola la cadera unos grados

Para ducharse a partir 48 h. retire el apósito y puede mojar las heridas unos minutos , al finalizar proceder a la cura. Humedezca ligeramente las heridas con cualquier solución antiséptica (betadine, topionic o similar) y tapar las heridas con apósitos o tiritas

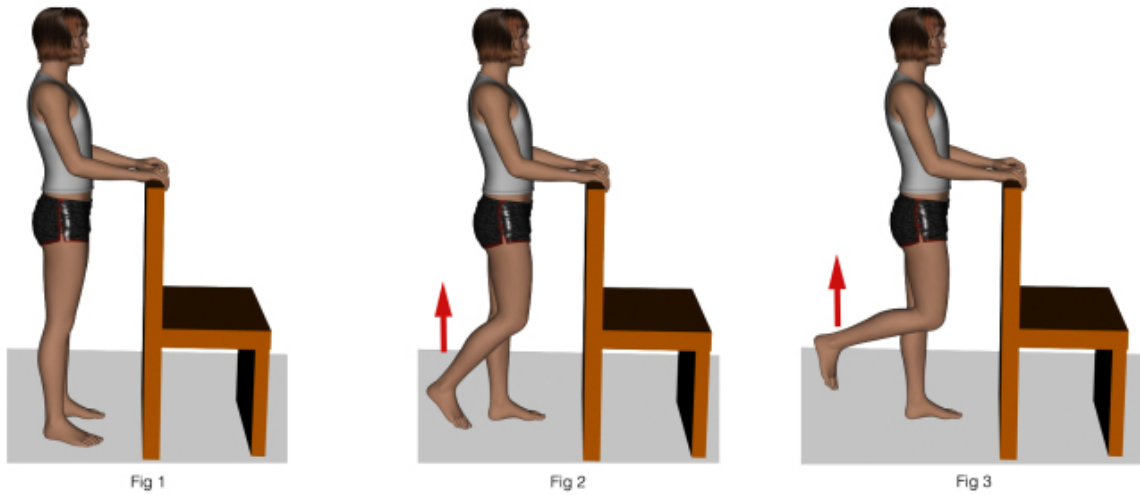
A partir de las 24 horas deberá hacer 15 min. por la mañana y 15 min. por la tarde de bicicleta estática sin resistencia. A las dos semanas deberá acudir a piscina para realizar 1hora de ejercicio dentro del agua, tres dias por semana.



Abducción y adducción: Estando acostado sobre la espalda, flexionar la rodilla poniendo la planta del pie sobre el suelo.



De pie, usando el respaldo de una silla como apoyo si es necesario, doblar la pierna haciendo el gesto de caminar sin moverse del sitio.



Tumbado sobre la espalda, y con una toalla enrollada o un cojín bajo el muslo (Fig 1), levante el pie, estirando la rodilla (Fig 2), mantenga 10 segundos y descance. No levante el muslo de la toalla.

