

CUIDADOS ESPECIALIZADOS EN LA RECUPERACIÓN DE ARTROPLASTIA DE CADERA

Autor: Tamara Aransaez Villalonga

Las personas intervenidas de artroplastia de cadera presentan comúnmente complicaciones infecciosas, dolor, rigidez de la articulación y miedo a caerse pero también existen y son muy importantes los problemas que surgen al regresar a su domicilio y al adaptarse a su nueva situación de salud. Por eso la importancia de unos cuidados especializados y de calidad, adaptados a las necesidades del paciente y a su actividad diaria. Dar Instrucciones claras y sencillas sobre el manejo en el hogar son claves para la implicación del usuario en sus cuidados, la modificación de sus hábitos de vida y para lograr la máxima recuperación posible.

Objetivos:

- Establecer unos cuidados de enfermería, integrales y de calidad.
- Prevenir complicaciones potenciales.
- Instaurar una correcta y útil comunicación con el paciente para asegurar los cuidados en el domicilio.
- Mejorar el afrontamiento y la calidad de vida.
- Lograr el máximo nivel de autonomía.

Método:

- Revisión bibliográfica y experiencia profesional.



Actividades:

Cuidados al alta hospitalaria: Incidir en la importancia de asumir su nuevo rol y de la constancia en las actividades de recuperación.

Higiene y uso del WC

Precisará de ayuda para la higiene y los desplazamientos.

Evitar baños en bañera por la extensa flexión y preferiblemente siéntese en una silla mientras se ducha.

Use una esponja con mango largo para llegar a zonas difíciles (evitar hiperflexión).

Use una silla con orinal o asiento elevado para el uso de WC.

Movilidad

Valorar la necesidad de compañía al inicio de la deambulación como medida de apoyo físico y de seguridad (inestabilidad, falta de fuerza, mareos, etc.) o el uso de un andador.

Utilice calzado cerrado y con suela de goma para evitar resbalarse.

Realice paseos frecuentes y cortos, en el caso de que pueda caminar.

Al comenzar a caminar: primero la pierna sana y después la operada.

Al subir escaleras: primero la pierna sana.

Al bajar escaleras: primero la pierna operada.

Descanso

Utilice sillas altas y ponga cojines firmes en las sillas bajas y asientos de coche.

No cruce las piernas y no se agache sin doblar las rodillas.

Adecuación del domicilio

Evite las alfombras, úselas únicamente en el baño con base de goma para salir de la ducha.

Es conveniente instalar barandillas en la ducha o bañera para ayudarse a entrar y salir y si tiene escaleras en el domicilio instale pasamanos.

Intente no tener objetos pequeños por el suelo (cables de electricidad...) y mantenga los artículos de uso frecuente al alcance de la mano (libros...).



Conclusiones:

- La máxima implicación del usuario que se consiga desde la unidad de hospitalización implicará un aumento en la autonomía del mismo en su domicilio.
- Enseñar las técnicas correctas de movilización y adaptación a las actividades de la vida diaria junto con la adecuación del domicilio prevendrá complicaciones.