

# CIRUGÍA DE CADERA: EJERCICIOS PREVIOS

## TRANSCRIPCIÓN

Junto con su médico, ha decidido someterse a una cirugía de reemplazo total de la cadera. Y puede estar deseando que lleguen los días en que pueda salir a caminar sin dolor, está a punto de someterse a una cirugía y necesita prepararse para ello.

Con el fin de prepararse mejor para su cirugía, su médico le prescribirá ejercicios específicos para hacer en las semanas previas a su cirugía. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos alrededor de la cadera y de las piernas para permitirle a ser más fuertes después de la cirugía. Esto puede ayudarle a empezar a moverse y acelerar su recuperación.

Los ejercicios pre-operatorios incluyen: ampollas del tobillo, aparatos de cuádriceps, aparatos de glúteos, diapositivas de talón, cuádriceps de arcos cortos, cuádriceps de arcos largos, y flexiones de brazo en una silla. Usted usará mucho los músculos de sus brazos para apoyarse al caminar con un caminador o bastón, así como para entrar y salir de la cama o de una silla.

Trabaje con su médico para decidir cuáles ejercicios son los mejores para usted y la manera adecuada de hacerlos. Hacer estos ejercicios en forma correcta le ayudará a obtener el mayor beneficio de su plan de ejercicios. Puede ser una buena idea revisar su técnica con el médico en cualquier cita que tenga antes de la cirugía.

Haga estos ejercicios con la frecuencia que le prescribieron, usualmente dos veces al día de 20 minutos de duración cada sesión. No siempre es fácil incluir el ejercicio en su agenda ocupada. Hágalo parte de su rutina diaria y así no se pierde una sesión.

Estos ejercicios son importantes para su recuperación general, tanto a corto como a largo plazo. Hágalos regularmente para fortalecerse y ayudar a su recuperación.