

Cuidado de la cadera: cómo acostarse y levantarse de la cama

La nueva cadera necesita cuidados adicionales mientras se cura. Siga las precauciones para el cuidado de la cadera y los consejos que se dan en esta hoja para mantener la nueva cadera segura. Los pasos a continuación son para ayudarlo a acostarse. Para levantarse, sígalo en sentido contrario.

Nota

La pierna operada debe ser la primera en entrar a la cama y la última en salir. Si fuera necesario, reorganice la cama para que la almohada esté en el otro extremo.

Paso 1. Siéntese



- Póngase de pie de espaldas a la cama. Camine hacia atrás hasta que la parte posterior de la rodilla sana toque la cama.
- Mantenga adelantado el pie de la pierna que le operaron.
- Sujétese de la barra horizontal del andador con una mano. Busque la cama con la otra, llevándola hacia atrás. No gire el cuerpo.
- Repose los glúteos sobre la cama.

Paso 2. Apóyese



- Ponga ambas manos sobre la cama, detrás de usted, para apoyarse.
- Inclínese hacia atrás en la cama.

Paso 3. Acuéstese



- Levante una pierna y después la otra, del piso a la cama. Mientras lo hace, use los codos y las manos para bajar la parte superior del cuerpo a la cama. Mueva todo el cuerpo como si se tratara de una unidad. No gire el cuerpo.
- Póngase cómodo.
- Si se acuesta de lado, use una almohada entre las rodillas.
- No levante el cuerpo para alcanzar las sábanas al final de la cama. Use un dispositivo extensible (un instrumento de agarre) para subirlas.
- Mantenga el andador cerca de la cama para que pueda alcanzarlo fácilmente.