

# Cirugía de Cadera: Ejercicios Preoperatorios

Tu profesional médico y tú han decidido la cirugía de reemplazo total de la cadera. Y si bien ya esperas los días en que puedas caminar sin tanto dolor, ahora te tienes que preparar para la cirugía. Para prepararte mejor para la cirugía, tu profesional médico prescribirá ejercicios específicos que debes hacer durante las semanas previas a tu cirugía. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos de tu cadera y tus piernas para permitir que hagas más después de la cirugía. Esto puede ayudar a moverte y acelerar tu recuperación.

Los ejercicios preoperatorios incluyen movimiento de tobillos, de cuádriceps, de glúteos, deslizamiento de talón, cuádriceps de arco corto y flexión de brazos en el descansabrazo. Las flexiones de brazos en el descansabrazo fortalecen los músculos de tus brazos. Vas a usar los brazos mucho como soporte al caminar con la andadera o bastón, y entrando y saliendo del carro, de la cama o de una silla. Los ejercicios preoperatorios también incluyen abducción de cadera.

Trabaja con tu profesional médico para decidir cuáles ejercicios son mejores para ti y la mejor forma de hacerlos. Haciendo estos ejercicios correctamente, ayudará a que obtengas el mayor beneficio de tu plan de ejercicio. Quizá sea buena idea repasar tu técnica con el profesional médico durante tu cita antes de la cirugía. Haz estos ejercicios con la frecuencia prescrita; normalmente dos veces al día y cada sesión de 20 minutos. No es siempre fácil planificar el ejercicio en días ocupados. Debes hacer que se parte de tu rutina para que no te saltes ninguna sesión.

Estos ejercicios son importantes para tu recuperación en general, tanto a corto como a largo plazo. Hazlos regularmente para fortalecerte más y ayudar en tu recuperación.