

Reemplazo de Articulación: Terapias Física y Ocupacional

Te darás cuenta de que, durante tu recuperación del reemplazo de cadera, tal vez encuentres algunas actividades retantes. Las terapias física y ocupacional están ahí para ayudarte. Un fisioterapeuta te ayudará a empezar a hacer movimientos y a volver a tener fuerza en los músculos de las piernas por medio de ejercicios y actividades. El terapeuta ocupacional te ayudará a hacer actividades de la vida diaria como vestirse y ponerte los zapatos - todo lo que tienes que hacer antes de que puedan darte de alta del hospital.

Poco después de tu cirugía de reemplazo de articulación, tu profesional médico y terapeutas de rehabilitación evaluarán tu nivel de función. Todos son diferentes. Esta evaluación ayudará a que los profesionales médicos diseñen un plan solo para ti. En cuanto puedas, debes ser un participante activo en tu plan de terapia. Trabaja con tu terapeuta de rehabilitación para establecer metas.

Estas son actividades que debes hacer antes de ser dado de alta del hospital, las metas diarias que logras te dan la motivación para seguirte moviendo. En algunas sesiones de terapia, vas a trabajar individualmente con tu terapeuta. Y otras sesiones serán en grupo. Todo lo que aprendas durante estas sesiones es importante para tu recuperación a corto y largo plazo. Las actividades ayudan a que empieces a moverte al inicio, y cuando salgas del hospital vas a continuar con estos ejercicios para recuperar tu fuerza y equilibrio.

Si tuvieras alguna duda sobre un ejercicio específico, pregúntale a tu terapeuta de rehabilitación. Está listo para ayudarte. La recuperación requiere mucho trabajo. Para ayudar a mantenerte motivado, pide ayuda de un amigo o familiar para que sea tu entrenador. No solo podrían darte el apoyo y comentarios positivos que necesitas, también pueden aprender algunos de los ejercicios para asegurar que los haces correctamente más tarde.

Conforme recuperas la fuerza podrás hacer más actividades solo. Para seguir progresando en tu recuperación, continúa estableciendo nuevas metas. Por ejemplo, si puedes caminar con una andadera, tal vez usar un bastón sea tu siguiente meta. Después del alta del hospital debes continuar con tu plan de rehabilitación. Tu terapeuta puede recomendar sesiones de rehabilitación como paciente externo, o continuar con la terapia en casa. Donde sea que continúes con tu recuperación, tus terapeutas indicarán actividades y ejercicios que debes hacer para continuar logrando tus metas.

El fisioterapeuta y terapeuta ocupacional son miembros claves de tu equipo de recuperación de tu cirugía después del reemplazo. Pero tú eres la parte más importante de ese equipo.

Sigue el plan de rehabilitación diseñado para ti. Establece metas y haz ejercicios necesarios para lograr las metas. Pronto, las actividades que antes encontrabas difíciles después de la cirugía se volverán automáticas de nuevo y podrás volver a hacer diario las cosas que gozas.