

Recuperación del Reemplazo de Articulación: Actividades de la Vida Diaria

La actividad física es una parte importante de la recuperación durante los primeros días y semanas después del reemplazo de cadera. Conforme ganas fuerzas, se van a facilitar tus actividades de la vida diaria, como bañarte y vestirse. Pero es importante que hagas estas actividades de forma segura.

Tómalo con calma Muchas de estas actividades diarias van a representar un reto al inicio, pero conforme progresas se volverán en algo automático de nuevo. Recuerda, corres mayor riesgo de caerte después de una cirugía de reemplazo de cadera porque tus músculos están sanando, y te faltará el equilibrio. Para reducir tu riesgo de una caída, consulta a tu profesional médico sobre cómo sentarte y levantarte de una silla, de la cama y de un carro. También sobre cómo bañarte sentado en una silla.

Es buena idea tener a alguien que te ayude a hacer estas cosas en casa al principio, en caso de que necesites apoyo adicional. Si tratas de alcanzar algo, o pierdes el equilibrio cuando te vistas, podría provocar dolor en tu herida y en la articulación. Consulta a tu profesional médico o terapeuta ocupacional sobre cómo evitar el dolor al vestirse.

Tal vez quieras usar camisas de botones y pantalones fáciles de poner mientras te recuperas. Utiliza un calzador de mango largo para ponerte los zapatos y ten a la mano todo lo necesario para vestirse. Conforme te sientas más cómodo, empieza a hacer tareas domésticas ligeras como lavar los platos. Puedes utilizar algún dispositivo que te ayude a alcanzar ventiladores de techo o los apagadores en tu casa. Evita tareas domésticas pesadas como empujar una podadora, hasta que estés bien completamente.

Tu profesional médico también te recomendará posiciones que serán mejores que otras para tu articulación. Por ejemplo, dependiendo de tu reemplazo, tal vez te pidan que duermas con la pierna en posición recta, que no cruces las piernas al sentarte o que no te agaches ni tuerzas la cintura. Asegúrate de seguir las instrucciones específicas de tu profesional médico sobre los movimientos que debes evitar con tu nueva articulación.

Tu profesional médico te informará cuando puedes volver a manejar. Debes sentirte seguro y capaz del control de tu equilibrio antes de sentarte detrás del volante. Es buena idea practicar primero en el carro en un área con poco o sin tráfico. Habla con tu profesional médico sobre cuándo podrás volver a manejar. Nunca manejes mientras tomes medicamentos recetados para el dolor.

Conforme te recuperes, las tareas rutinarias que antes eran fáciles podrían parecer difíciles y frustrantes. Ten paciencia. Tu cuerpo está sanando. Toma cada actividad con calma hasta que vuelvas a tener la fuerza para mantenerte seguro.