

Aprovechar al Máximo la Cirugía de Reemplazo de Articulación de Cadera

Ahora, un Minuto de Salud.

Al recuperarte de la cirugía de reemplazo de cadera, debes mantenerte activo para aprovechar el máximo de tu nueva articulación. Trata actividades de bajo impacto como nadar, boliche, la jardinería o caminar. Andar en bicicleta estática ayuda a mantener el movimiento de tus músculos. Cuando hagas ejercicio, no trates de hacer demasiado y muy rápido. Si te sientes cansado, debes descansar.

No faltes a tus citas de control y sesiones de terapia física que tengas. Entre una cita y la otra anota cualquier duda que tengas, para que no se te olvide preguntar durante tu siguiente cita. Si planeas viajar en avión, debes avisarle al agente de TSA que te han reemplazado la cadera para facilitar el proceso.

Tu nueva articulación permitirá que hagas las actividades que no podías hacer antes de la cirugía. Ahora puedes aprovechar al máximo tu nueva articulación y tu vida.