

Protocolo de rehabilitación: Prótesis total de cadera

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Postoperatorio Semanas 1 - 6

- **Objetivos**

- Amplitud de movimiento de la cadera 0-90

- **Precauciones**

- Llevar TED Hose stockinette
- Dormir boca arriba
- Almohada bajo el tobillo, NO bajo la rodilla - Mantenga los pies de la cama planos
- Sin flexión superior a 90°, Sin aducción más allá de la línea media, Sin rotación interna

- **Ejercicios**

- Andador o muletas - Soporte de peso según tolerancia (WBAT)
 - Progresar al bastón, dejar el andador es normal
- Bicicleta vertical - sin flexión de cadera superior a 90°.
- Bombeo de tobillos
- Deslizamientos de talón, amplitud de movimiento activo, amplitud de movimiento activo-asistido con las restricciones anteriores
- Conjuntos de cuádriceps, isquiotibiales/cuádriceps con co-contracciones
- Cuádriceps de arco corto con hasta 10 libras
- Extensión de rodilla sentado (silla o colchoneta) 90° a 0
- Puentes a doble pierna, progresar a pierna única según tolerancia
- Mini sentadilla 0-45 grados
- Bajadas hacia delante, hacia atrás, laterales (paso pequeño)
- Elevaciones de talón a doble pierna
- Fortalecimiento progresivo de la abducción
 - De lado
 - De pie
 - Añade peso ligero en decúbito lateral cuando seas capaz de realizar 25 repeticiones
 - De pie con theraband bilateral
- De sentado a de pie
- Estiramientos de las extremidades inferiores: Pantorrillas, flexores de la cadera en bipedestación, cuádriceps

Postoperatorio Semanas 6 - 9

- **Objetivos**

- Marcha normal
- De sentado a de pie sin manos

- **Precauciones**

- Muletas- se suspenden cuando la marcha es normal

- Seguir con la precaución de no flexionar la cadera más de 90°.
- Seguir durmiendo boca arriba
- Deje de colocar la almohada entre las piernas mientras duerme

● Ejercicios

- Continuar con los ejercicios anteriores
- Marcha con banda - Marcha lateral y marcha atrás
- Sentadillas de pared
- De sentado a de pie sin manos
- Prensa de piernas, menos de 90° de flexión
- Cadera de pie en 4 direcciones, ambas piernas
- Elevaciones de talón con una sola pierna
- Entrenamiento en escaleras
- Ejercicios de propiocepción: Equilibrio con una sola pierna, rebote, etc.
- Entrenamiento avanzado de la marcha: Ejercicios de escalera, vallas, conos, etc.
- Estiramientos de las extremidades inferiores: Isquiotibiales de pie
- Programa de progresión de marcha sobre cinta de correr
- Iniciación a la terapia en piscina

Postoperatorio Semanas 6 - 9

● Objetivos

- Amplitud de movimiento funcional de la cadera
- Caminar más de 20 minutos

● Precauciones

- Muletas- se suspenden cuando la marcha es normal
- Seguir con la precaución de no flexionar la cadera más de 90°.
- Seguir durmiendo boca arriba
- Deje de colocar la almohada entre las piernas mientras duerme

● Ejercicios

- Continuar con los ejercicios anteriores
- Flexión de cadera superior a 90° - Una sola rodilla al pecho
- Máquina de pesas para extensión de rodilla
- Entrenador elíptico
- Estiramientos: cuádriceps, isquiotibiales, flexores de la cadera, ITB
- Terapia de piscina avanzada

Meses 3 - 6

- Interrumpir la fisioterapia supervisada
- Reanudar todas las actividades recreativas toleradas
- Fomentar las actividades sin impacto

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6 - 8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____