

Antes y después de la cirugía los cuidados de familiares y cuidadores son muy importantes para la buena evolución del paciente con fractura de cadera. Resumimos algunas recomendaciones.



1. CUIDADOS EN CAMA

- Mientras el paciente esté en la cama, proporciónese hidratación con crema varias veces al día, sobre todo, en talones, tobillos y codos.
- Se recomiendan calcetines gruesos que cubran talones y tobillos.
- Es bueno poner un cojín o manta por debajo de las piernas para que los talones no estén en contacto con la cama.
- Tráigale su neceser con sus productos de aseo personal, manteniendo las mesitas limpias y ordenadas.
- Anímele a realizar ejercicio según las pautas que le indicaremos



2. CONSEJOS SOBRE LA DIETA

- Dar la comida **SIEMPRE** con cabecero elevado y bien incorporado.
- Avise al personal si el paciente presenta dificultad para tragar: si comienza a toser tras la comida o si acumula alimento en la boca siendo incapaz de tragar.

- Debe beber líquidos abundantes, unos 6-8 vasos al día.
- Es importante una correcta higiene bucal tras cada comida.
- Deje al paciente incorporado tras las comidas durante media hora para favorecer una digestión adecuada.



3. MEDIDAS PARA LA DESORIENTACIÓN

- Siempre que sea posible es recomendable que el paciente este acompañado, esto ayudara a disminuir su grado de confusión.
- Si lleva gafas, audífonos o reloj antes de la fractura colóqueselos también en el ingreso.
- Proporciónese su entretenimiento habitual o hablele de cosas que le resulten familiares.
- Hacer ejercicio durante el día contribuye a un mejor descanso nocturno.



4. FAVORECER LA CONTINENCIA

- Si el paciente controla sus esfínteres avise al personal para que le ayudemos a usar cuñas y botellas.
- Es muy importante el acceso al wc en cuanto sea posible, pregunte al personal.



ÁREA INTEGRADA DE GUADALAJARA

ENFERMERÍA. UNIDAD DE ORTOGERIATRÍA

SERVICIOS DE TRAUMATOLOGÍA Y GERIATRÍA

RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA

EN EL INGRESO POR FRACTURA DE CADERA.

Hospital Universitario de Guadalajara

Teléfono de contacto: 949 20 92 00

C/ Donante de sangre s/n,
19002 Guadalajara





ANTES DE LA INTERVENCIÓN

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA (EJERCICIOS)



DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN

Después de la intervención se recomienda usar pantalón y calzado cerrado y plano que sujete bien el pie para comenzar la rehabilitación



Flexo-extensión de tobillo

Tumbado boca arriba, llevar hacia arriba y hacia abajo. Evitar roce con la cama.



Flexo-extensión de rodilla

Tumbado boca arriba, con la otra pierna estirada, lleve el pie de la pierna sana hacia el glúteo flexionando la rodilla.



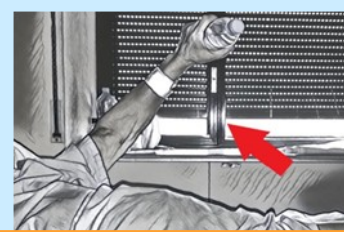
Flexo-extensión de cadera

Tumbado boca arriba, con la otra pierna estirada, levantar la pierna sana con la rodilla estirada.



Flexo-extensión de codo

Flexionar y extender los codos con un peso (botella de agua de medio litro).



Flexo-extensión de hombro

Flexionar y extender los hombros con un peso (botella de agua de medio litro).



Piernas arriba



Rodillas arriba



Levantarse a pie de cama



Caminar con andador



Flexo-extensión de codo



Flexo-extensión de hombro