

Unidad de Terapia Ocupacional

Información para pacientes con: **FRACTURA DE CADERA**

ACTIVIDADES DIARIAS EN EL DOMICILIO

- **No utilice asientos ni el inodoro muy bajos**, evite que la rodilla quede por encima de la cadera y apoye correctamente ambos pies en el suelo.
- Existen dispositivos que permiten elevar la altura (elevadores de retrete, conos elevadores de silla...)
- Mantenga un **espacio libre de obstáculos** que puedan interferir la marcha y provocar caídas.
- Utilice los dispositivos de ayuda recomendados durante el tratamiento, como andadores, muletas y bastones, tablas y asientos para baño, asideros, calzadores de mango largo, extensores para coger objetos, etc.



MOVIMIENTOS HABITUALES Y EJERCICIOS

- **Procure salir a la calle.** Hágalo acompañado si se lo han recomendado o si se encuentra inestable.
 - **Utilice las escaleras** como forma de ejercicio. Hágalo tal y como lo ha entrenado con el terapeuta ocupacional.
 - **Realice los ejercicios según la pauta entrenada** y manténgalo como una rutina. Si no consigue el resultado deseado, descanse y comience de nuevo. Mantenga una progresión continua y suave, buscando objetivos a su alcance.
 - **Evite sobreesfuerzos** y movimientos forzados.
 - Recuerde que hay gestos que debe evitar, algunos hasta indicación médica y otros de forma permanente: cruce de piernas y tobillos, rotación externa de la pierna operada, flexión forzada, giros bruscos, acostarse sobre el lado operado, etc.
- Siga las indicaciones ofrecidas durante el tratamiento.**
- Procure **iniciar la actividad de forma relajada**. Recuerde que el temor y la ansiedad aumentan el riesgo de caídas, dificultan la atención y disminuyen la sensación de control.
 - En caso de molestia consulte con su médico. Siga las indicaciones ofrecidas al alta.