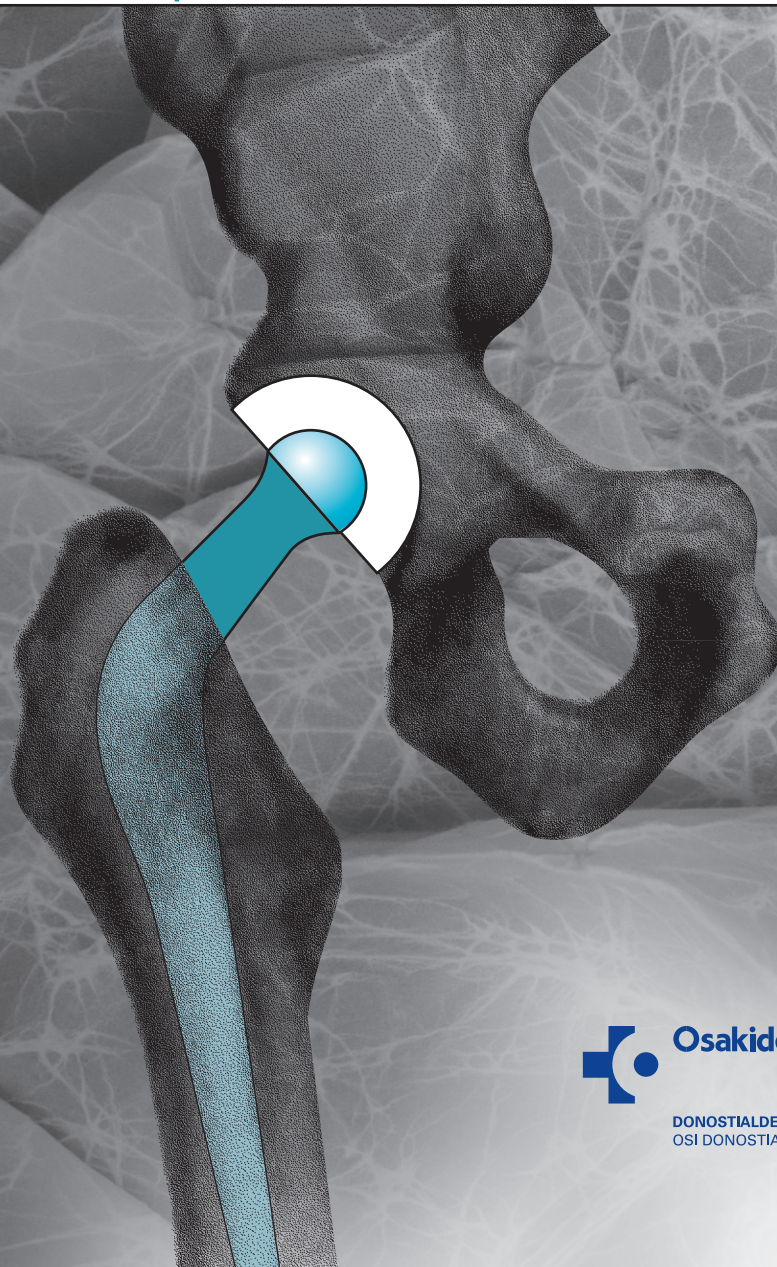


aldakako protesia duten pazienteentzako
jokabide-gida

*guía de actuación para los
pacientes con prótesis de cadera*



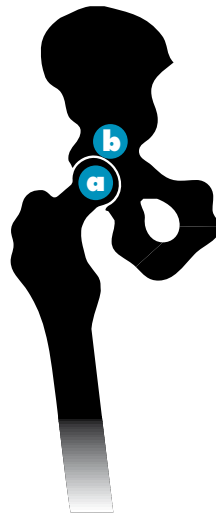
Zer da aldakako protesi bat

Qué es una prótesis de cadera

Aldakako protesi osoa aldakako artikulazioa aldatzeko operazio bat da, aldaka kaltetuta dagoenean (gehienetan artrosiarengatik) egiten dena.

Aldakako artikulazioa bola batez eta hura sartzeko barrunbe batez osatuta dago. Bola hori izterreko hezuraren (femurraren **a**) burua da, eta barrunbe batean (azetabuluan **b**) sartzen da (**1. irudia**).

Hezur horiek kartilago izeneko substantzia leun eta konprimagarri batek estaltzen ditu. Artrosia kartilagoa gastatu, eta azpiko hezurra airean geratzen denean gertatzen da (**2. irudia**). Honek giltzaduran irregulartasuna eta distortsioa sortzen du, mugimenduak mugatzen ditu eta mingarria da. Pazientea herrenka hasten da, eta aldaka zurrun eta hanka motz gelditzera irits daiteke.



1. irudia /
Figura 1

*La prótesis total de cadera es una operación que consiste en reemplazar la articulación de la cadera, que se halla dañada, generalmente por Artrosis. La cadera es una articulación consistente en una bola y una cazoleta. La bola está formada por la cabeza del hueso del muslo (fémur **a**) que está encajada en la cazoleta (acetábulo **b**) (Figura 1).*

La superficie de estos huesos está cubierta por una sustancia lisa y compresible llamada cartílago.

La Artrosis ocurre cuando éste cartílago se desgasta, exponiendo el hueso que está abajo (Figura 2). Esto causa irregularidad y distorsión de la articulación, resultando doloroso y limitando los movimientos. Se

desarrolla una cojera que puede dejar rígida la cadera y acortar la pierna.

Aldaka-protesi osoa zera da: aldaka ordezteaz izter-hezuraren barruan sartzen den zurtoin batekin. Horri metalezko edo zeramikazko bola bat gehitzen zaio,



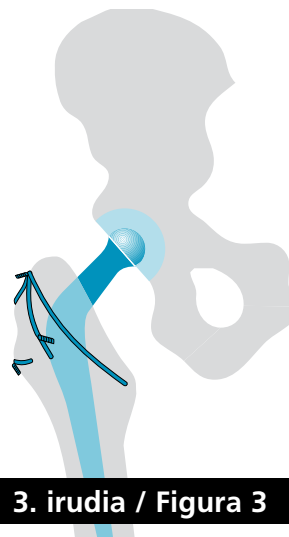
2. irudia / Figura 2

pelbisean jartzen den metalezko pieza hemisferiko batekin egituratzen dena. Horren barruan, beste esferaerdi bat jartzen da, polietilenoazkoa edo zeramikazkoa (3. irudia). Bi osagaiak hezurrean integratzen dira, eta, batzuetan, zati pelbikoa hobeto finkatzeko, torloju osagarriak jartzen dira.

Zenbait kasutan, protesiaren osagai bat edo biak hezurrean finkatzen dira zementu baten bidez (metila/metakrilatoa).

Funtsean, artikulazio berriak mina arinduko du, eta, mugikortasuna hobetzeaz gain, hankaren luzera lehenera dezake.

Aldakako artrosia 60 urtetik gorakoek izan ohi duten gaixotasun bat da, baina gazteagoek ere izan dezakete.



3. irudia / Figura 3

La prótesis total de cadera reemplaza esta articulación mediante un vástago que se introduce dentro del fémur, al que se le añade una bola -metálica o de cerámica-, que se va articula con una pieza hemisférica metálica que se coloca en la pelvis, y en la que en su interior se coloca otra semiesfera, bien

de polietileno o de cerámica (Figura 3). Ambos componentes se integrarán en el hueso y en algunas ocasiones, para mejorar la fijación de la parte pélvica, se pueden colocar tornillos adicionales.

En algunas ocasiones, uno o los dos componentes de la prótesis se pueden fijar al hueso con la ayuda de un cemento (metil - metacrilato).

Fundamentalmente, esta nueva articulación va a aliviar el dolor y puede mejorar la movilidad y restaurar la longitud de la pierna.

La artrosis de cadera es una enfermedad que afecta habitualmente a personas mayores de 60 años, pero puede afectar a gente más joven.



Protesia zaintzeko jarraibideak

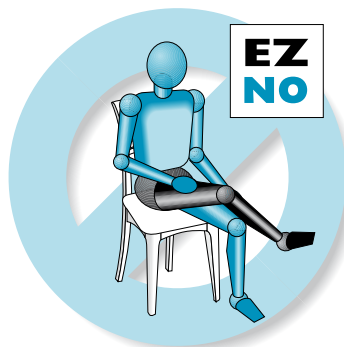
Instrucciones para el cuidado de su prótesis

Operatu ondoko 12 asteetan gutxienez, badira egin behar ez dituzun lau mugimendu. Denbora luzatu edo gutxitu daiteke medikuak hala esaten badu.

Hay cuatro movimientos que Ud. debe evitar, al menos, durante las 12 semanas siguientes a su operación. Este tiempo puede ser aumentado o disminuido por su médico.

1 EZ GURUTZATU HANKAK.

Eserita zaudenean, ez duzu inoiz pasatu behar gorputzaren erdiaren paretik operatutako hankarekin.



1 NO CRUZAR LAS PIERNAS

Al estar sentado la pierna operada no debe sobrepasar nunca la línea media del cuerpo.

2 EZ TOLESTU GEHIEGI ALDAKA.

Esaterako, ez tolestu 90° baino gehiago esertzean edo belaua bularraren kontra ekartzean.



2 NO FLEXIONAR

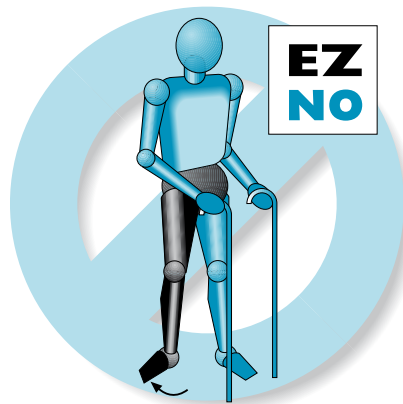
EXCESIVAMENTE LA CADERA

Por ejemplo, no más de 90° al estar sentado, o por acercamiento de la rodilla al pecho.

3 EZ JIRATU OPERATUTAKO HANKA

BARRURA EDO KANPORA.

Oinez zoazenean, zure oinak
aurrera begiratu behar du;
ez barrura, ez kanpora.



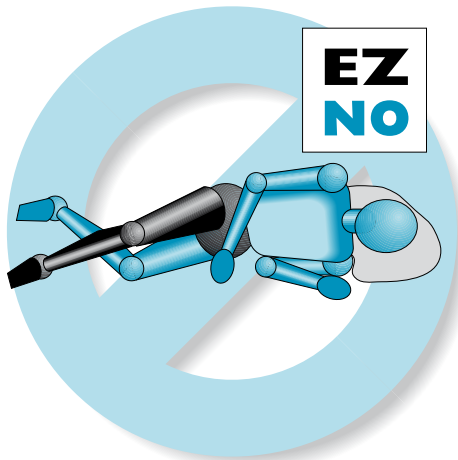
3 NO GIRAR LA PIERNA OPERADA HACIA ADENTRO O HACIA FUERA.

*Quando camine debe preocuparse
que su pie, "apunte" hacia adelan-
te, no hacia fuera o hacia dentro.*

4 EZ ETZAN EDO LO HARTU

OPERATU GABEKO

HANKAREN GAINEAN.



4 NO DORMIR O TUMBARSE SOBRE LA PIERNA SANA.



Nola eseri aulkietan

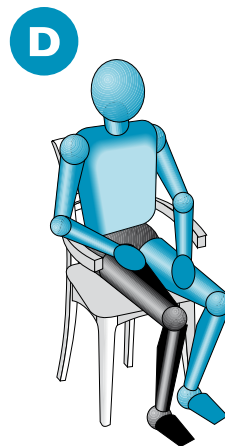
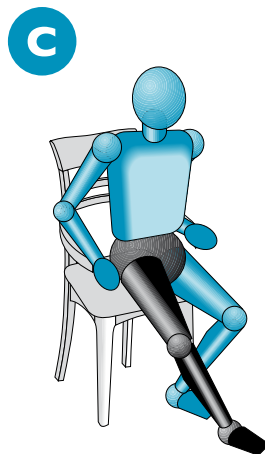
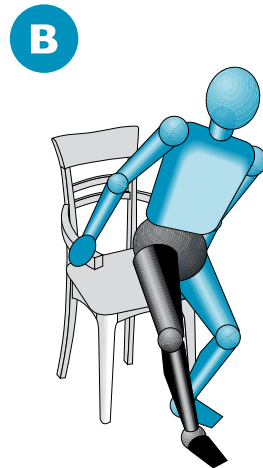
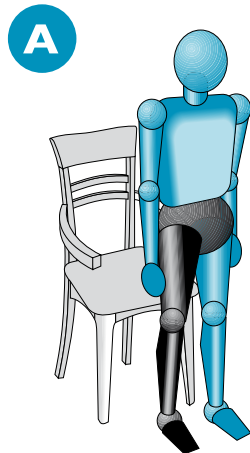
Cómo sentarse y levantarse de las sillas

Aulkiak altua eta gogorra izan behar du, eta besoak jartzeko tokia duena.

Irudiek adierazten duten moduan eseri behar duzu,

A - B - C - D ordenan.

Jaikitzeke ordea, ordena alderantzizkoa da: D - C - B - A.



La silla debe ser alta, dura y tener brazos en los que apoyarse.

Para sentarse debe hacerlo como indican las figuras en el orden

A - B - C - D.

Para levantarse es el orden contrario

D - C - B - A.

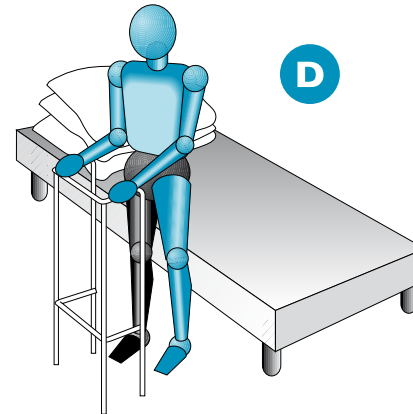
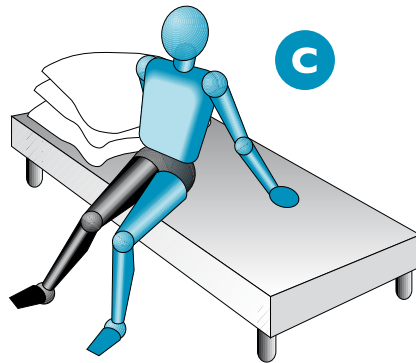
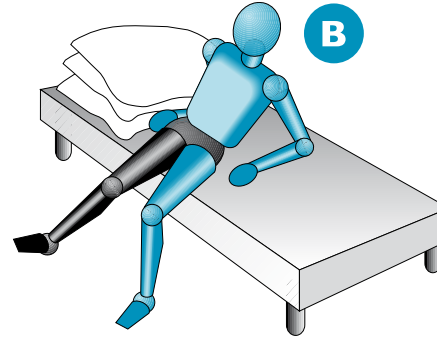
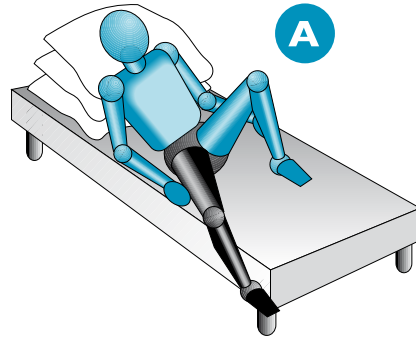
Nola etzan eta nola jaiki

Cómo acostarse y cómo levantarse

Irudiek adierazten duten bezala jaiki behar duzu, A - B - C - D ordenan.

Jaikitzeke ordea, ordena

alderantzizkoa da: D - C - B - A.



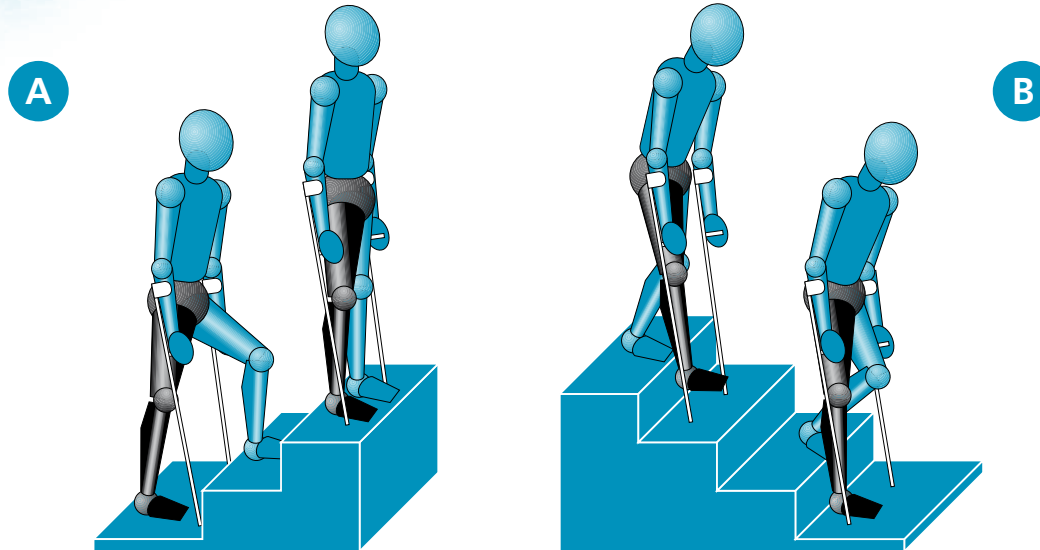
Para levantarse de la cama debe hacerlo como indican las figuras en el orden A - B - C - D.

Para acostarse debe hacerlo en orden inverso D - C - B - A.



Nola igo eta jaitsi eskailerak

Cómo subir y bajar escaleras



A ESKAILERAK IGOTZEKO.

Igo behar duzun mailan hanka ona jarri, gero operatutakoa, eta azkenik, makilak.

B ESKAILERAK JAISTEKO.

Jaitsi nahi duzun mailan makilak jarri, gero operatutako hanka, eta azkenik, hanka ona.

A SUBIR ESCALERAS

Primero debe apoyar la pierna sana en el escalón al subir, después la operada y por último los bastones.

B BAJAR ESCALERAS

Primero debe poner los bastones en el escalón al bajar, después la pierna operada y por último la no operada.

Nola saihestu aldaka tolestea

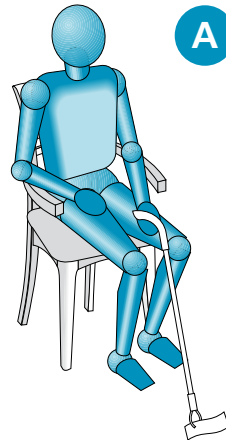
Cómo evitar flexionar la cadera

Operatu ondoren, denboraldi batez, zure eguneroko jardunak aldatu eta laguntza beharko duzu.

Después de la operación necesitará cambiar temporalmente sus actividades diarias y necesitará ayuda de otras personas.

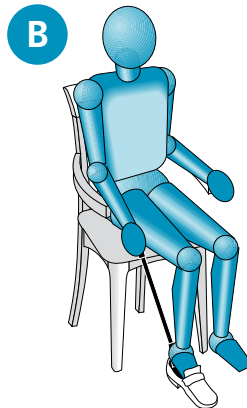
A MAKURTU

Lurretik zerbait jasotzeko, ez makurtu, eta ez tolestu aldaka. Horretarako, pintza bat erabili, irudian azaltzen dena bezalakoa.



A NO AGACHARSE

No debe agacharse ni flexionar la cadera para recoger algo del suelo. Para ello deberá utilizar una pinza como la que se muestra en la figura.



B NOLA JANTZI

Ikasi behar duzu gerritik behera janzten aldaka gehiegi tolestu gabe. Esaterako, oinetakoak sartzeko kaltzadore luze bat erabili.

B VESTIRSE CON AYUDA

Debe aprender a vestirse la mitad inferior de su cuerpo sin flexionar excesivamente la cadera. Por ejemplo, para calzarse debe utilizar un calzador largo.



Nola erabili komuna

Cómo utilizar el aseo

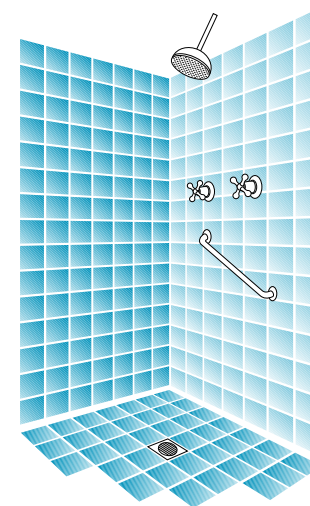


WC

Gehigarri bat erabili beharko duzu.
Horrelako gehigarriak ORTOPEDIAko
dendetan eros daitezke.

W.C.

*Debe utilizar un suplemento que
puede adquirir en las casas de
ORTOPEDIA.*

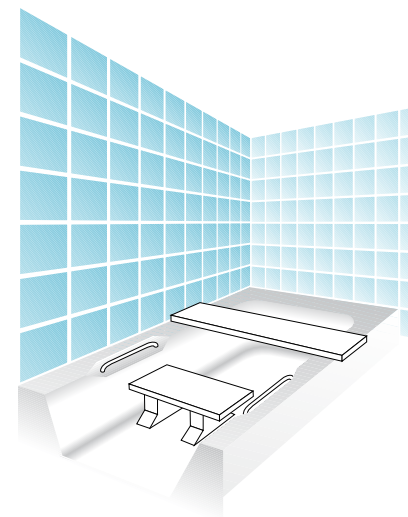


NOLA BAINATU

Zutik dutxan edo bainuontzian eserita.

BAÑARSE

Debe hacerlo de pie en la ducha o sentado en la bañera.



Gida hau Traumatologiako Zerbitzuko profesionalak egin da, interbentzioaren ondorengo susperketan laguntzeko eta eguneroko jardueretan nola moldatu behar duzun azaltzeko. Oso garrantzitsua da ospitaleko egonaldian gida hau arretaz irakurtzea eta zalantzarik izanez gero, guri azaltzea behar bezala aholkatzeko. Etxera itzultitakoan, eduki ezazu zurekin gida hau, bertan agertzen diren gomendioak oso garrantzitsuak baitira zure protesia zaintzeko.

Esta guía ha sido elaborada por los profesionales del Servicio de Traumatología para ayudarle en su recuperación después de la intervención y para explicarle cómo debe manejarse en las actividades de la vida cotidiana.

Es muy importante que lea detenidamente esta guía durante su estancia en el hospital y plantee todas las dudas que se le presenten para que podamos aconsejarle debidamente.

No olvide conservar esta guía cuando regrese a su domicilio ya que las recomendaciones que se indican son de gran importancia para el cuidado de su prótesis.

