

Programa de rehabilitación en Prótesis de Cadera

Una guía visual para recuperar tu movilidad y calidad de vida, en 12 semanas.

Principios Clave

La Regla del Semáforo: Escucha a Tu Cuerpo

El dolor es una guía, no una meta. Utiliza esta sencilla regla para modular la intensidad de tus ejercicios y garantizar una recuperación segura y sin contratiempos.



Verde (Dolor 0-3 / 10)

¡Seguro! Puedes continuar con el ejercicio sin problemas.



Amarillo (Dolor 4-5 / 10)

¡Precaución! Estás en el límite. Reduce la intensidad o las repeticiones.



Rojo (Dolor +5 / 10)

¡Alto! Detén el ejercicio inmediatamente y descansa.

Recomendaciones Generales

- ✓ **Control y Lentitud:**
Realiza cada movimiento de forma deliberada, controlando todo el rango.
- ✓ **Respiración Fluida:**
Nunca contengas la respiración. Mantén un ritmo constante.
- ✓ **Calentamiento:**
Antes de cada sesión, camina unos minutos para preparar tus músculos.
- ✓ **Guía Personalizada:**
Este plan es una base. Tu equipo médico lo adaptará a tu progreso.

Módulo 1 (Semanas 1-4): Construyendo la Base

El objetivo de esta primera fase es recuperar la autonomía en las tareas básicas del día a día, activar la musculatura y garantizar la seguridad en cada movimiento.

Semana 1

Primeros pasos, manejo postural y prevención de trombosis. Se introducen ejercicios clave como las bombas de tobillo.

Semana 2

Se mejora la conciencia muscular con ejercicios como la elevación de talón y la abducción de cadera en cama.

Semana 3

Aumento de la independencia funcional en AVD. Se añaden mini-sentadillas y elevación de pierna recta.

Semana 4

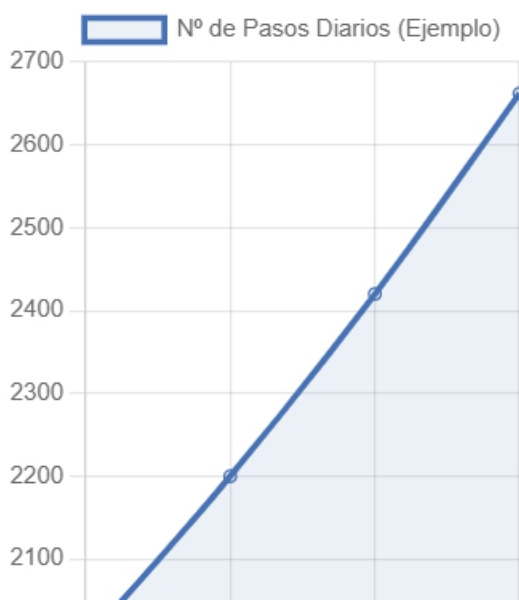
Consolidación de la autonomía y preparación para la marcha exterior con ejercicios como el puente de cadera.

Módulo 2 (Semanas 5-8): Ganando Impulso

En esta fase, salimos a la calle. El enfoque se desplaza hacia el aumento de la fuerza, la mejora del equilibrio y la superación de nuevos desafíos como escaleras y cuestas.

Progresión de Pasos Semanal

El objetivo es aumentar el número de pasos diarios en aproximadamente un 10% cada semana, fomentando una mejora constante y medible de la resistencia.



Afrontando Nuevos Terrenos

La recuperación avanza introduciendo gradualmente actividades más exigentes que simulan los desafíos de la vida cotidiana.

Semana 5
Marcha Exterior

Semana 6
Subir y Bajar Escaleras

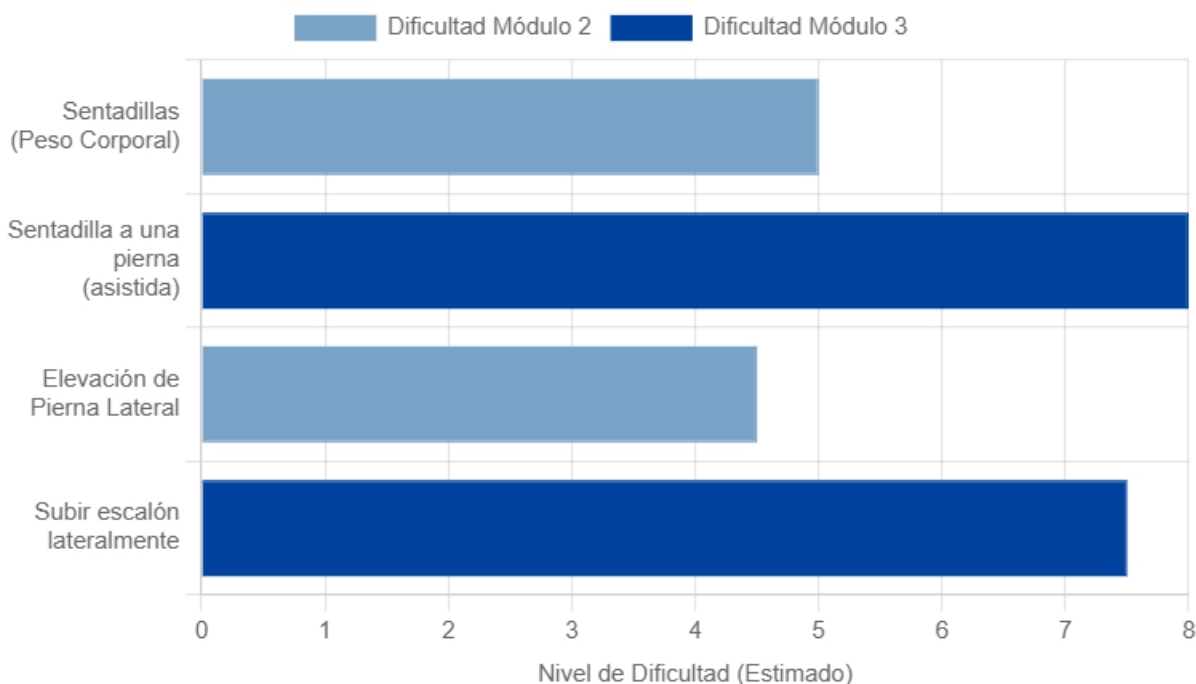
Semana 7
Afrontar Cuestas

Módulo 3 (Semanas 9-12+): Hacia la Plena Funcionalidad

La fase final se centra en refinar la fuerza y el equilibrio, reducir las ayudas para la marcha y retomar con confianza las actividades previas a la intervención.

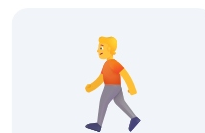
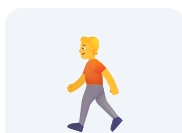
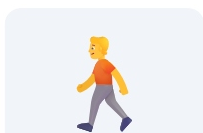
Aumento de la Dificultad del Ejercicio

Los ejercicios evolucionan de movimientos globales a tareas más complejas y unilaterales, diseñadas para maximizar la fuerza y la estabilidad de la cadera.



Reducción de Ayudas

El progreso se visualiza al disminuir la dependencia de las muletas, un hito clave hacia la independencia total.



2 Muletas

1 Muleta

Sin Ayuda

¡Enhorabuena por tu Progreso!

Has completado las fases principales de tu recuperación. La constancia a partir de ahora es la clave para mantener los resultados a largo plazo y disfrutar de una vida activa y sin limitaciones.

12+

Semanas de
Esfuerzo

100%

Autonomía
Recuperada

∞

Actividades por
Retomar