

Roqand



POST OPERATORIO PRÓTESIS DE CADERA

¿TE ACABAS DE OPERAR DE UNA
PRÓTESIS DE CADERA?

NOSOTROS TE ACOMPAÑAMOS



◆ ¿Quienes somos?

En Somos un equipo de fisioterapeutas especializados en rehabilitación ambulatoria de prótesis de cadera.

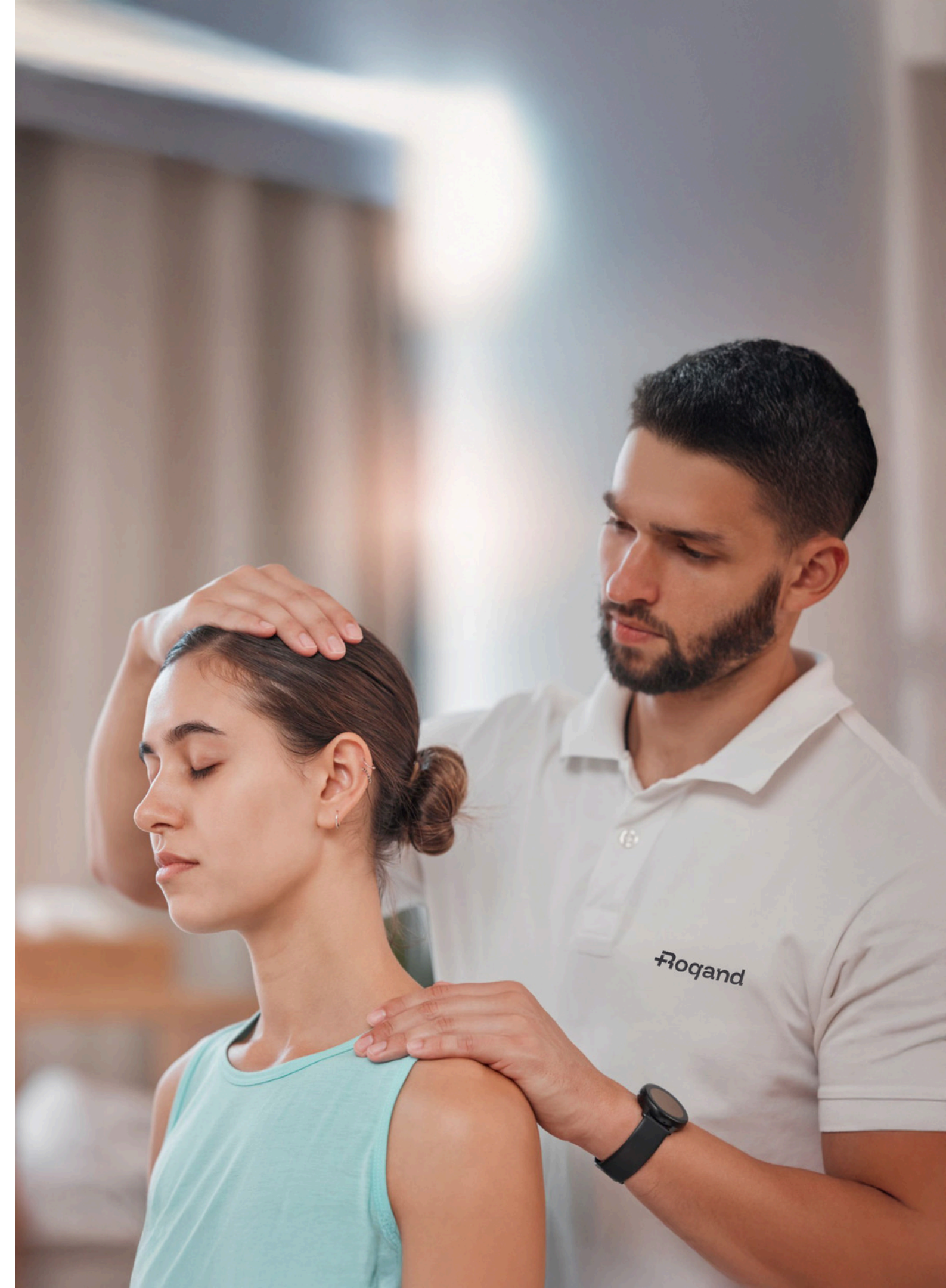
Estamos ubicados en Asturias y desde nuestras oficinas trabajamos de forma remota con pacientes de toda España.

◆ ¿Cual es nuestra promesa?

En un plazo de 3 meses, conseguimos recuperar tu fortaleza e independencia con seguridad y sin necesidad de acudir a una consulta presencial.

Aunque lleves mucho tiempo con dolor anteriormente a la operación, aunque no tengas grandes destrezas digitales o no estés acostumbrada/o a realizar ejercicio físico.

En caso de que no se consiga, te acompañamos con una prolongación del soporte hasta que la recuperación sea completa.





Llevamos más de **10 años**
ayudando a personas recién
operadas de prótesis de cadera

Un buen **acompañamiento** marca una gran
diferencia en el resultado final

¿Qué incluye nuestro programa?

POST OPERATORIO DE CADERA

Módulo 1

Construyendo la base (4 semanas)

Cómo cuidar tu cadera y empezar a dar tus primeros pasos sin miedo y con seguridad, aunque no tengas asistencia.

Módulo 2

Ganando impulso (4 semanas)

Plan de ejercicios indispensable para conseguir una cadera fuerte y evitar el dolor y la debilidad, sin necesidad de que seas una persona deportista.

Módulo 3

Hacia la plena funcionalidad (4 semanas)

Recupera tu vida anterior al dolor de cadera sin miedo a recaídas, aunque tengas dudas sobre tus capacidades.

Bonus Extra

- **Semana de prueba gratuita**
- **No más dudas ni tiempos de esperas**
- **Acceso a Módulo 4**

A group of four healthcare professionals, two women and two men, are standing in a clinical or office environment. They are all wearing white short-sleeved shirts. One woman on the left is holding a clipboard and a pen, looking towards the others. The woman next to her is also looking towards the group. The man in the center is holding a laptop and looking at it. The man on the right is looking towards the group. The background is a bright, clean space with a white wall and a small potted plant on a shelf.

PROGRAMA POSTOPERATORIO DE CADERA

Educación

1. Artroplastia de cadera.
2. Fases recuperación.
3. Cuidados esenciales.
4. Importancia del sueño.
5. Importancia del ejercicio.
6. Implementos ortopédicos.

Objetivos programa de ejercicios

1. Movilidad

- a. Recuperar la flexión de cadera
- b. Recuperar la extensión de cadera
- c. Recuperar (apertura) abducción cadera
- d. Recuperar rotaciones de cadera

2. Fuerza

- a. Aprender a activar flexores de cadera
- b. Aprender a activar extensores de cadera
- c. Aprender a activar estabilizadores de cadera
- d. Aprender a realizar movimientos básicos
 - Sentadilla
 - Peso muerto
 - Hip -trust

3. Estabilidad/funcionalidad

- a. Aprender a realizar transferencias con seguridad
- b. Patrones de marcha
- c. ABVD

Soporte fisioterapeuta

1. Videollamada inicial 50 min

- a. Elaboración de historia clínica detallada
- b. Exploración de test ortopédicos oportunos
- c. Valoración de informes médicos
- d. Establecimiento de objetivos clínicos

2. Resolución de cuestiones o dudas

- a. Whatsapp
- b. Email
- c. Respuesta en menos de 24 h
- d. Lunes a viernes horario laboral

Semana 1:

- Aprender a manejarse de manera autónoma sobre los cambios posturales, como levantarse de la cama, sentarse y ponerse de pie.
- Fomentar la marcha y aprender a ejecutar una marcha adaptada.
- Prevenir la trombosis.

Semana 2:

- Mejorar la conciencia de contracción muscular activa.
- Fomentar la marcha y aprender a ejecutar una marcha adaptada.
- Prevenir la trombosis.

Semana 3:

- Fomentar la autonomía en las actividades básicas de la vida diaria (vestido, ducha, etc).
- Seguir con la mejora de la conciencia de contracción muscular para mejorar el patrón de marcha.
- Prevenir la trombosis.

Semana 4:

- Conseguir la máxima autonomía en las transferencias (levantarse de la cama, ir al servicio, entrar y salir de la ducha, etc).
- Llegar en buenas condiciones para aumentar el perímetro de marcha en exteriores con ayuda de asistencia de la marcha.
- Prevención de la trombosis.

Semana 1:

- Marcha en exteriores con intención de progresividad en el perímetro de marcha (aumentar semanalmente el Número de pasos diarios).
- Comenzar con ejercicios de Fuerza global tipo sentadillas, y específicos como la elevación de pierna recta decúbito lateral.
- Equilibrio y estabilidad estática de pie sin ayudas con ojos abiertos

Semana 2:

- Aumento del número de pasos respecto a la semana anterior.
- Comenzar con subir y bajar escaleras.
- Progresión en los ejercicios de fuerza pautados.
- Repetición de los ejercicios de Equilibrio y estabilidad estática de pie sin ayudas con ojos cerrados.

Semana 3:

- Aumento del número de pasos respecto a la semana anterior.
- Subir y bajar escaleras con más frecuencia.
- Comenzar con cuestas (arriba y abajo).
- Progresión en los ejercicios de fuerza pautados.
- Repetición de los ejercicios de equilibrio y estabilidad estática de pie sin ayudas con ojos cerrados y pies juntos o semi tándem con ojos abiertos.

Semana 4:

- Aumento del número de pasos respecto a la semana anterior.
- Subir y bajar escaleras.
- Cuestas (arriba y abajo).
- Progresión en los ejercicios de fuerza pautados.
- Repetición de los ejercicios de Equilibrio y estabilidad estática de pie sin ayudas con ojos cerrados y pies juntos o semi tándem con ojos cerrados.

Semana 1:

- Tras revisión en Traumatología, conseguir retirada de una muleta sin complicaciones ni riesgo de caídas.
- Ejercicios de fuerza más avanzados, con mayor dificultad o intensidad de los mismos.
- Aumento progresivo de equilibrio y estabilidad estática hacia ejercicios de equilibrio dinámico y reactivo para reducir al máximo la prevención de caídas.
- Marcha autónoma por exteriores con ayuda de la menor asistencia posible y viable.

Semana 2:

- Progresar en los Ejercicios de Fuerza más avanzados pautados en esta fase.
- Practicar los ejercicios de equilibrio dinámico y reactivo.
- Marcha autónoma por exteriores con ayuda de la menor asistencia posible y viable.

Semana 3 y 4:

- Retirada progresiva de productos de apoyo en el domicilio e interiores.
- Progresión/mantenimiento de la dosis en los Ejercicios de Fuerza más avanzados.
- Máxima o total autonomía en las actividades de la vida diaria, vuelta al trabajo o retomar sin dificultad las actividades anteriores a la intervención o al proceso que llevó a la IQx.
- Progresión en los ejercicios de fuerza pautados.
- Repetición de los ejercicios de Equilibrio y estabilidad estática de pie sin ayudas con ojos cerrados y pies juntos o semi tándem con ojos cerrados.

TARIFAS – BONUS EXTRA – GARANTÍA

Bonus 1

Semana de prueba

Acceso completo a nuestra app para conocer el funcionamiento del programa.

~~25€~~

Bonus 2

12 videollamadas de seguimiento con un fisioterapeuta

No más dudas ni tiempos de espera.

~~199€~~

Bonus 3

Módulo 4

Consigue una cadera fuerte y estable para siempre. Plan de ejercicio adaptado para mantener tu progreso.

~~99€~~

PRECIO FINAL PROGRAMA

499€

*Garantía

- Seguimiento adicional si no se obtienen los resultados objetivo.
- Garantía de devolución de 15 días tras la fecha de compra.

Roqand



Los Prados 166, Gijón
Roqand Care
Tlf. 613 07 97 90
33203