

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración de la
creatividad.

SEGURIDAD PARA LA CADERA: SUBIR Y BAJAR DE LA CAMA

Su nueva cadera necesita un cuidado especial mientras se sana. Siga las instrucciones que recibió de las "precauciones para la cadera", además de los consejos en esta página para ayudar a mantener segura su nueva cadera. **Los pasos a continuación le ayudan a subirse a la cama. Invierta los para bajarse de la cama.**

1. Para sentarse:

- Párese con su espalda hacia la cama. Retroceda hasta que la parte trasera de su rodilla no operada toque la cama.
- Mantenga adelante el pie de su pierna operada.
- Trate de alcanzar la cama con ambas manos. No gire.
- Baje sus glúteos hacia la cama.

2. Para apoyarse:

- Ponga las dos manos sobre la cama detrás de usted para apoyarse.
- Inclínese hacia atrás sobre la cama.

3. Para acostarse:

- Levante una pierna, y luego la otra, del piso hacia la cama. Mientras hace esto, use sus codos y manos para descender la parte superior de su cuerpo sobre la cama. Mueva su cuerpo como una unidad: no gire.
- Encuentre una posición cómoda.
- No trate de alcanzar las cobijas al final de la cama. Utilice un dispositivo extensible para hacer esto.
- Mantenga un caminador al alcance de su cama.

