

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

SEGURIDAD PARA LA CADERA: PARA SUBIR Y BAJAR DE UN VEHÍCULO

Después de una cirugía de cadera, subir y bajar de un vehículo puede convertirse en un reto. Para mantener segura su cadera, siga las instrucciones que recibió sobre "las precauciones para la cadera". Los consejos de esta página le ofrecen sugerencias específicas para facilitarle el subir y bajar de un vehículo. **Los pasos a continuación le ayudan a subir a un vehículo. Inviértalos para bajarse del vehículo.**

Antes de subir al vehículo:

- Generalmente habrá más espacio al entrar al asiento del pasajero en frente que en el asiento trasero.
- Haga que alguien mueva el asiento hacia atrás lo más posible.
- Recline el espaldar del asiento si es posible.
- Levante la altura del asiento (si es ajustable) para que el asiento se encuentre en su punto más alto. Esto ayudará a mantener sus caderas arriba del nivel de sus rodillas.
- Coloque una almohada firme sobre el asiento para mantener sus caderas arriba de sus rodillas, especialmente si el asiento es bajo.
- Si el asiento está hecho de tela, puede que le ayude colocar una bolsa de basura plástica grande sobre el asiento antes de sentarse. Esto eliminará la fricción o resistencia mientras gira su cuerpo.

Para subir al vehículo:

- Retroceda hacia el vehículo con el caminador hasta que sienta que el vehículo toca la parte de atrás de su otra rodilla.
- Sosténgase con la parte lateral del vehículo y el borde de la puerta, descienda lentamente sobre el asiento asegurándose de mantener la pierna afectada recta para no doblarla en la rodilla.
- Retroceda hacia el asiento en una posición semi inclinada.
- Gire su cuerpo para mirar hacia el frente levantando sus piernas e ingresándolas al vehículo una a la vez. Mueva su cuerpo (no lo gire para ponerse hacia el frente).
- Ajuste la altura del asiento (si aplica) y el respaldar del asiento para sentirse cómodo.
- Ajuste su cinturón de seguridad.

