

## **Recomendaciones para evitar movilizaciones dolorosas y posibles complicaciones:**

- Escoja asientos altos y estables.
- Siga las instrucciones de los profesionales que le atienden durante el aseo diario y las movilizaciones.
- Evite las situaciones en las que la cadera operada se encuentra en rotación interna.
- Puede dormir boca arriba con una almohada entre las piernas.
- Evite cruzar las piernas y use un calzado adecuado.
- Le levantarán del lado operado, sentándose en el borde de la cama.
- Una vez se le dé permiso para ir al baño solicite a los profesionales un alzador de wc.
- Comenzará a utilizar su andador cuando el médico lo autorice, en la mayor brevedad posible tras la cirugía.
- Cuando reciba el informe de alta, le recapitularemos todas las recomendaciones. Instruiremos a su familia y les haremos partícipes de todo su proceso.



QR: Espacio para pacientes en [www.chospab.es](http://www.chospab.es)

## **RECOMENDACIONES PARA LA VALORACIÓN Y MANEJO DEL DOLOR**

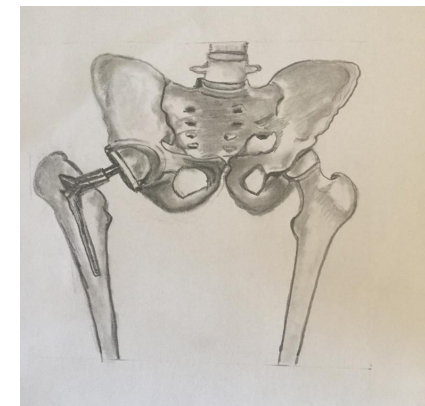


### **En el Complejo Hospitalario Universitario de Albacete estamos trabajando para valorar y controlar su dolor**

Usted ha ingresado para una intervención de cadera, cirugía que consiste en la sustitución de la cadera degenerada por una articulación artificial.

Para su intervención se utiliza la anestesia general o la raquianestesia. Con el fin de controlar su dolor en el postoperatorio a continuación le damos unas pautas para evitarlo.


*Controlar su dolor es nuestro objetivo . Sin dolor conseguiremos que se recupere más rápidamente.*



### **Servicio de traumatología y cirugía ortopédica**



## ¿Cómo evaluar y comunicar la intensidad de dolor que tiene?

- Los profesionales que le atienden le preguntarán sobre la intensidad y localización de su dolor varias veces al día.
- Para ello utilizará una escala del 0 al 10, en la que 0 corresponde a la ausencia de dolor y 10 el nivel máximo de dolor. Debe avisar a los profesionales si el dolor no está bien controlado, si aumenta la intensidad o aparece dolor de forma brusca.
- Cada persona es diferente a la hora de percibir el dolor, los tratamientos que se apliquen serán individuales. Pregunte las dudas que tenga sobre su tratamiento.
- Es muy importante que comunique si tiene  alergia a algún medicamento.
- El tratamiento aplicado puede provocar náuseas o vómitos, estreñimiento y/o somnolencia. Comuníquelo para tratarlo.

0 SIN DOLOR 10 MÁXIMO DOLOR

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0



## ¿Cómo vamos a tratar su dolor?

Medidas farmacológicas: Administraremos medicación intravenosa para controlar su dolor: Inicialmente recibirá una combinación de analgésicos.

Si con ello no controlamos el dolor, se administrarán fármacos más fuertes en función de su percepción individual del dolor.

Además, en determinadas ocasiones, el equipo de anestesia le realizará un bloqueo anestésico en los que mediante el uso de anestésicos locales se pretende controlar el dolor postquirúrgico al anestesiar aquellos nervios encargados de transmitir el dolor de la zona intervenida.

Medidas no farmacológicas: Le ayudaran a aliviar el dolor, el estrés, reducir náuseas o vómitos y ayudaran a la conciliación del sueño.

 -Aplicación de frío durante 15-20 min.cada dos horas que le será suministrado por el personal de la planta.

-Medidas ambientales confortables: Temperatura de la habitación agradable, luz tenue, evitar ruidos y excesivas visitas.

-Métodos de Relajación: Visualización, cierre los ojos y piense imágenes agradables, con respiraciones profundas. Realice otras actividades como leer, ver la televisión, ...).

