

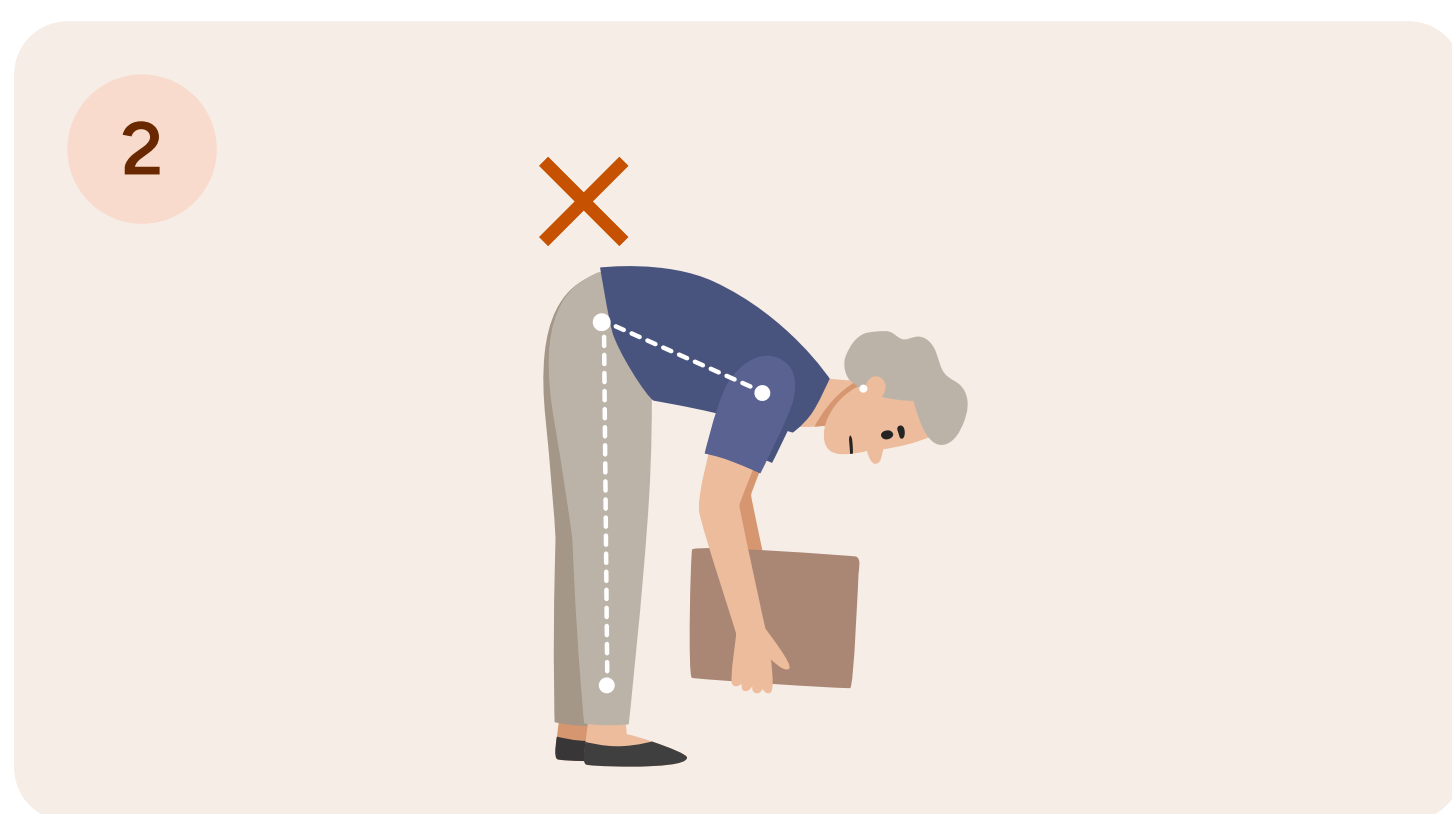
# Me han puesto una prótesis en la cadera. ¿Qué movimientos debo evitar?

Una fractura de cadera es cuando se rompe **el fémur cerca de la cadera**. Esto ocurre sobre todo en personas mayores con los huesos débiles. Si te has fracturado la cadera y te han puesto una prótesis, es importante **tener cuidado para evitar que la prótesis se salga de su sitio**.

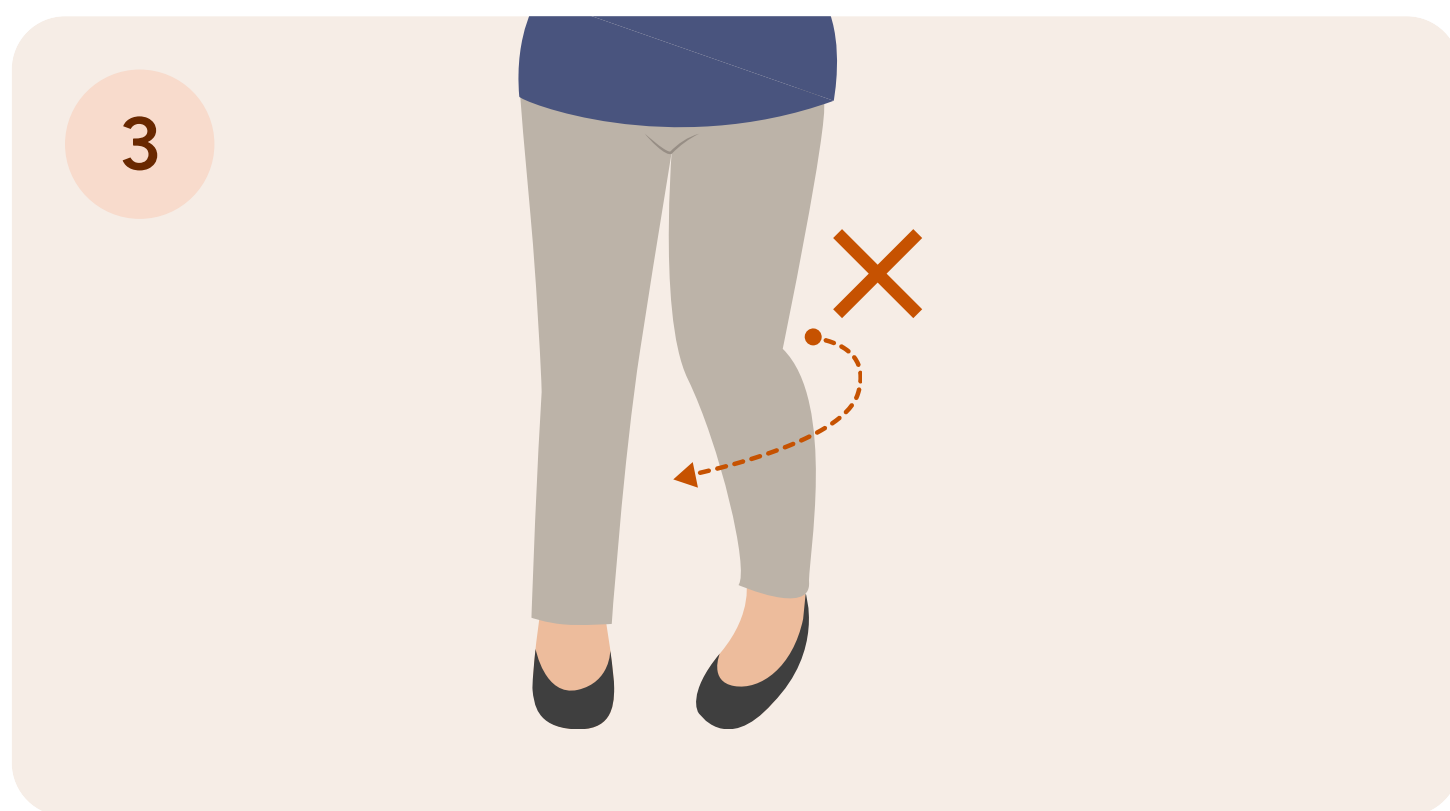
Durante los primeros meses hay más riesgo, por eso es necesario seguir estas medidas:



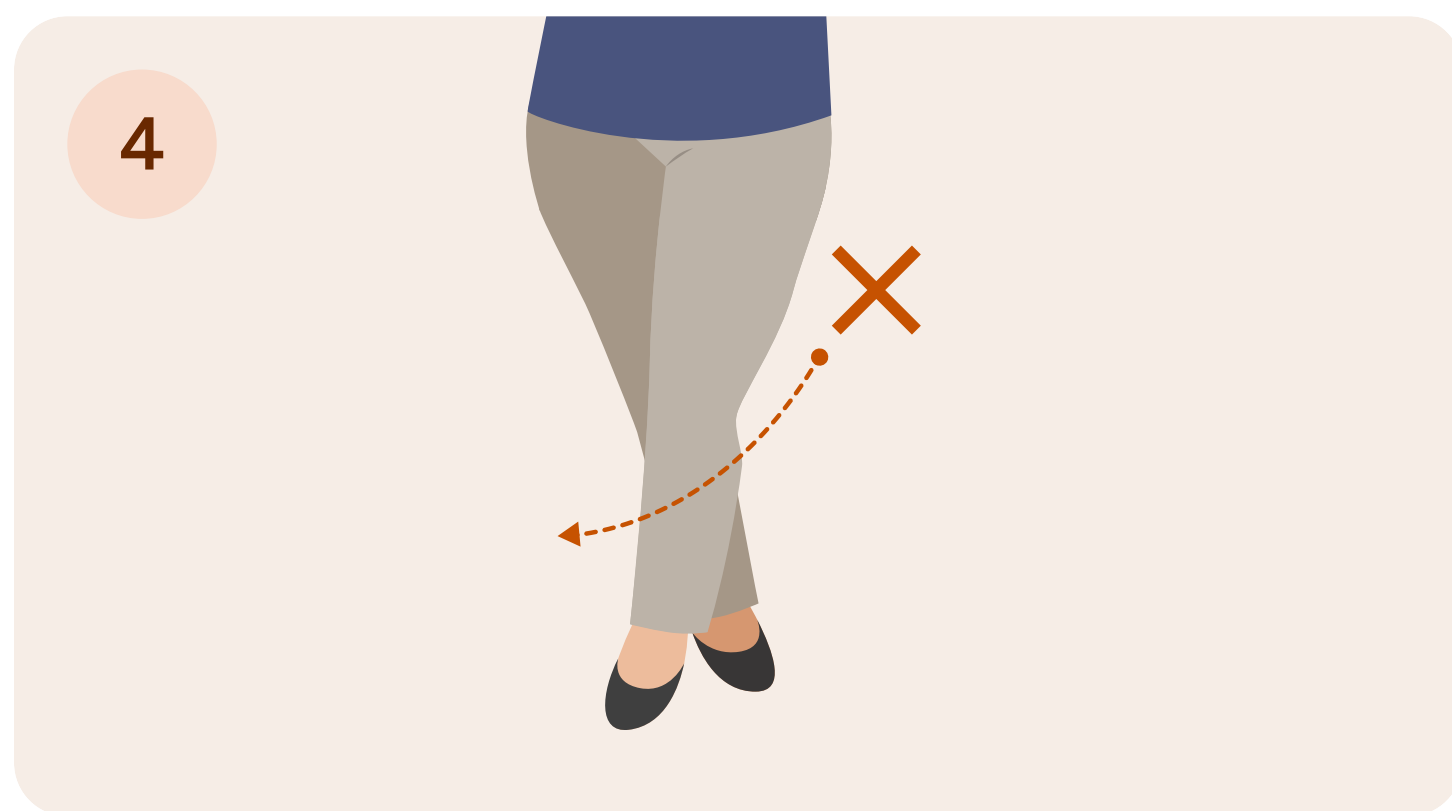
**No te sientes en sillas bajas** ni te inclines hacia adelante cuando estés sentado o sentada.



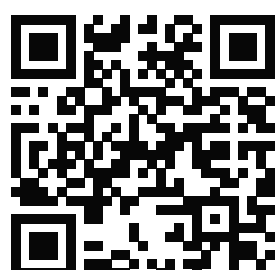
**No te agaches.** Si necesitas recoger algo del suelo, puedes usar unas pinzas largas.



**No gires la pierna operada** hacia adentro.



**No cruces las piernas en ningún momento:** ni de pie ni sentado o sentada.



¿Quieres saber más sobre fracturas de cadera por fragilidad?  
**Escanea el QR** o ve al siguiente enlace:  
[santpau.cat/fractura-maluc](http://santpau.cat/fractura-maluc)



**SANT PAU**  
Campus Salut  
Barcelona



Hospital de  
la Santa Creu i  
**Sant Pau**