



ORIENTAÇÕES DA FISIOTERAPIA PARA ALTA HOSPITALAR (ARTROPLASTIA DE QUADRIL)

Os objetivos da fisioterapia serão o retorno às atividades de vida diária (AVD's), minimização dos casos de revisão da prótese de quadril devido ao mau posicionamento e falta de cuidados com a mesma. Este informativo visa orientar quanto a movimentos que poderão ser realizados e também outros que são contraindicados após cirurgia e deverá ser seguido para o bom aproveitamento da vida útil deste material, que, atualmente, é em torno de 30 anos.

Dormir

O correto posicionamento na cama deverá ser de “barriga para cima”, tomando cuidado para que a perna operada não ultrapasse a linha media do corpo. É indicado o uso do triangulo ou um travesseiro entre as pernas para auxiliar a manter esta posição. Dormir de lado também é permitido, contanto que seja do lado operado fazendo com que a perna não operada fique para cima.

Saindo da cama

Saia da cama pelo lado oposto ao quadril operado. Mova seus quadris com auxílio de seus ombros, mantendo seu corpo alinhado com sua perna. Não gire a perna operada, mas mantenha-a alinhada, não ultrapassando a linha media do corpo. Traga sua perna operada e sente-se na beira da cama, mantendo-se firme e sem girar o quadril operado. Segure seu andador ou par de muletas e fique em pé. Não se curve para frente quando for levantar.

Sentando

Sente-se em cadeira firme e alta, com apoio para as costas e braços. Use o andador ou muletas até sentir a cadeira encostar-se à parte detrás das suas pernas. Apoie firmemente com suas duas mãos nos braços da cadeira e abaixe-se devagar, mantendo a perna operada esticada. Sente-se escorregando discretamente suas costas para não dobrar muito o quadril operado. Use essa técnica quando for usar o banheiro, apoiando-se no adaptador de vaso sanitário.

Caminhando

Coloque o andador ou par de muletas em frente a você e segure firmemente com ambas as mãos. Mantenha seus pés para frente, não gire o quadril operado. Inicie movendo o andador para frente de modo que fique afastado o suficiente do corpo para que um passo possa ser dado. Incline-se em direção ao andador e leve para a frente inicialmente sua perna operada. Use os braços para sustentar o peso do corpo e traga a perna não operada até o mesmo nível da perna operada; leve novamente seu andador para frente. Durante as passadas, mantenha seus pés em linha reta.

Subindo e descendo escadas

Para subir escada, mantenha seu par de muletas firmemente apoiada no chão, leve sua perna não-operada para o degrau superior e suba um degrau por vez. Use as muletas e sua perna não-operada para suportar seu peso e traga sua perna operada. Nas primeiras vezes solicite ajuda até sentir-se confortável para fazer sozinho todos os movimentos.

Para descer, posicione suas muletas e sua perna operada no degrau inferior. Use a perna não-operada para suportar todo o peso e baixe sua perna operada junto com as muletas para o degrau inferior. Novamente, nas primeiras vezes solicite ajuda até sentir-se confortável para fazer sozinho todos os movimentos.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ORIENTAÇÕES DA FISIOTERAPIA PARA ALTA HOSPITALAR (ARTROPLASTIA DE QUADRIL)

Evitando Movimentos Arriscados

Sentado: **NÃO** cruze as pernas ou ultrapasse o joelho da linha média do seu corpo. Mantenha seus dois pés apoiados no chão e seus joelhos afastados, pelo menos 20 cm. O assento deve ser elevado para que os joelhos **NÃO** ultrapassem a altura do quadril. Não sente com corpo inclinado para frente

Girando: **NÃO** gire seu quadril operado mantendo seu pé firme no chão.

Curvar-se: **NÃO** se curve usando sua cintura. Utilize outras formas para evitar este movimento. Mantenha os objetos que irá usar próximos a você

Exercícios permitidos a partir da 1ª semana pós operatório: pelo menos 2x dia

Apoiado no encosto de uma cadeira/poltrona realize a elevação lateral do membro operado. Faça este exercício em 3 series de 10 repetições.

Apoiado no encosto de uma cadeira/poltrona realize a elevação frontal com flexão do joelho do membro operado. Faça este exercício em 3 séries de 10 repetições.

Quando estiver deitado, dobre o joelho da perna não operada e apoie no leito. Coloque uma toalha enrolada ou uma pequena almofada embaixo do joelho da perna operada e realize movimentos de elevação da perna. Com as pernas esticadas, realize movimentos para frente e para trás com os pés. Faça estes exercícios em 3 séries de 10 repetições .

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

