



SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Este material de orientação foi elaborado para auxiliar nos cuidados do paciente em pós-operatório de **FRATURA DE FÊMUR**, e pode ser utilizado durante a internação e após a alta hospitalar.

É muito importante, após a alta hospitalar procurar um fisioterapeuta para lhe dar suporte profissional e auxiliar na recuperação através de exercícios e orientações personalizadas, no entanto, **você deve manter os seguintes cuidados:**

- Sentar em cadeira/poltrona o maior tempo que tolerar.
- Com auxílio de andador, pode sair do leito em pé e se transferir para cadeira de rodas, cadeira de banho ou poltrona, porém, **SEM** apoio de peso sobre o membro operado até que o médico libere.
- Não deitar de lado até que o médico libere.
- Sempre utilizar calçado fechado para sair do leito.
- Se tiver fraqueza, desequilíbrio, tonturas, nunca saia do leito sozinho, aguarde a ajuda de seu familiar ou cuidador, a fim de evitar quedas.

SERVIÇO DE FISIOTERAPIA



USO DO ANDADOR:

- 1º Levar o andador para frente.
- 2º Levar a perna operada para frente.
- 3º Apoie o peso do corpo nos braços, suspendendo o corpo no andador, para dar o passo com a perna boa/não operada.



PARA SENTAR:

Colocar a perna operada mais à frente na hora de sentar ou levantar, para evitar que seja colocado peso. Após a liberação médica para apoiar totalmente o peso, esse cuidado pode ser descontinuado.



POSICIONAMENTO:

Para proteger o calcanhar, evitando lesões na pele, colocar um rolo no tornozelo deixando o calcanhar livre.

EXERCÍCIOS COM OS BRAÇOS



- Eleve os braços até a altura dos ombros.
- Abra os braços até a altura dos ombros.

Realize o movimento por 10 vezes ou conforme a tolerância. Você pode fazer o exercício sem peso, utilizar halter (pesinho) ou garrafa pet de 500ml (cheia de água ou areia) para gerar maior resistência durante a realização dos exercícios. Pode-se realizar os exercícios com um braço e após com o outro, ou com os dois braços ao mesmo tempo utilizando duas garrafas ou dois pesos.

EXERCÍCIOS COM AS PERNAS



Apertar o joelho contra a cama, segurar por alguns segundos e soltar. Exercício para fortalecer os músculos da coxa.



Realizar movimentos com os pés para cima e para baixo para melhorar a circulação, evitando trombose e edema (inchaço).



Sentado, dobre e estique o joelho.

O PACIENTE PODE MOVIMENTAR A PERNA OPERADA CONFORME TOLERÂNCIA E ORIENTAÇÃO MÉDICA, PORÉM NÃO PODERÁ APOIAR PESO SOBRE ELA ATÉ QUE O MÉDICO LIBERE.