



SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

ANS - n° 357260

Este material de orientação foi elaborado para auxiliar nos cuidados do paciente em pós-operatório de **PRÓTESE DE QUADRIL**, 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:

- Não deitar de lado até que o médico libere.
- Manter as pernas afastadas: não fechar ou cruzar as pernas.
- Manter o pé alinhado, ou seja, não rodar o pé para dentro ou para fora.
- Caminhar com auxílio de andador e com supervisão de outra pessoa, várias vezes ao dia.
- Sentar em cadeira/poltrona alta.
- Sempre utilizar calçado fechado para realizar as caminhadas.
- Não girar sobre a perna operada.
- Usar acento elevado no vaso sanitário.
- Se for necessário subir e descer degraus: subir primeiro com a perna “boa” (não operada), após suba com a perna operada. Para descer: primeiro desça com a perna operada e depois com a perna “boa”.
- Se tiver fraqueza, desequilíbrio, tonturas, nunca saia do leito ou caminhe sozinho, aguarde a ajuda de seu familiar ou cuidador, a fim de evitar quedas.



SERVIÇO DE FISIOTERAPIA



PARA CAMINHAR:

- 1º Levar o andador para frente.
- 2º Levar a perna operada para frente.
- 3º Suspender parte do peso do corpo nos braços.
- 4º Levar a perna oposta para frente.



PARA SENTAR:

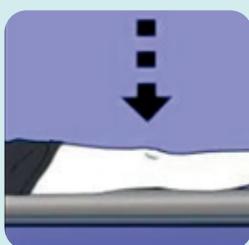
- Não sentar em locais baixos. Sempre sentar em cadeiras mais altas, colocando a perna operada mais à frente na hora de sentar ou levantar.
- O joelho nunca deve ficar mais alto que o quadril quando sentar (para não flexionar o quadril acima de 90°).



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

Fonte da imagem: disponível em
https://www.bswhealth.com/-/media/project/bsw/sites/bswhealth/documents/specialties/eras/eras-hip-fracture-guide-english.pdf?sc_lang=en&hash=C18179BFEF8C851D4B921E95C1D6C9D2

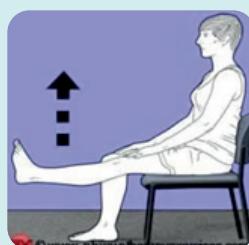
EXERCÍCIOS IMPORTANTES:



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 melhora da circulação, evitando trombose e edema (inchaço).



Sentado, sobre e estique o joelho.

Fonte das imagens: disponível em: <https://www.physiotherapyexercises.com/>