



MANUAL DE CUIDADOS ARTROPLASTIA DE QUADRIL

ÍNDICE:

1. Exercícios para ganhar força.....	2
2. Exercício para melhora da circulação.....	3
3. Exercício para ganhar movimento do quadril.....	3
4. Posicionamento na prótese de quadril.....	4
5. Cuidados para não luxar a prótese.....	5
6. Como passar de deitado para sentado.....	6
7. Como passar da posição sentada para a posição em pé / de pé para sentado.....	7
8. Como andar.....	8
9. Como subir degrau / escada.....	9
10. Como descer degrau / escada.....	10

EXERCÍCIOS PARA GANHAR FORÇA

1



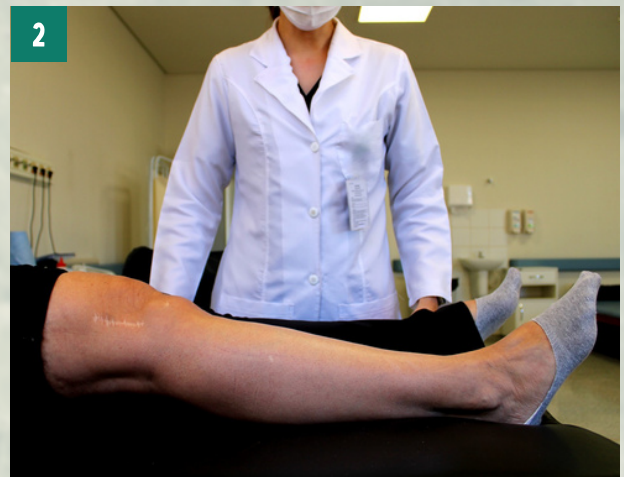
Posição inicial: Deite de barriga para cima com as pernas esticadas.

Exercício: Puxe o tornozelo para cima e empurre o joelho para baixo, mantendo a posição de 5 a 10 segundos. Repita **10 vezes** este exercício.

Posição inicial: Deite de barriga para cima com as pernas esticadas.

Exercício: Empurre o calcanhar contra a cama, mantendo a posição de 5 a 10 segundos. Repita **10 vezes** este exercício.

2



3



Posição inicial: Deite de barriga para cima com as pernas esticadas ou sente na cadeira/cama.

Exercício: Realize uma força contraindo um lado do bumbum contra o outro e mantenha a posição de 5 a 10 segundos e descanse. Repita **10 vezes** este exercício.

EXERCÍCIO PARA MELHORA DA CIRCULAÇÃO



Posição inicial: Deite de barriga para cima, apoie os tornozelos em um rolo/travesseiro para manter as pernas elevadas.

Exercício: Movimente o tornozelo e os dedos dos pés para cima e para baixo. Realize 3 séries de 10 repetições.

EXERCÍCIO PARA GANHAR O MOVIMENTO DE QUADRIL

Posição inicial: Deite de barriga para cima com as pernas esticadas.

Exercício: Deslize o calcanhar na cama, dobrando o joelho e o quadril e depois retorne à posição inicial. Repetir 10 vezes este exercício.



ATENÇÃO: Pacientes que colocaram prótese no quadril, podem dobrar o joelho apenas até a altura do quadril.

POSICIONAMENTO NA PRÓTESE DE QUADRIL

1



Deite de barriga para cima, com as pernas levemente afastadas uma da outra, e posicione um rolinho na lateral da perna operada durante as primeiras 6 semanas de pós-operatório.

É permitido deitar de lado em cima da perna sadia, com rolo ou triângulo abdutor entre as pernas.

2



ATENÇÃO: Após 6 semanas, é permitido deitar de lado em cima da perna operada.



CUIDADOS PARA NÃO LUXAR A PRÓTESE

1. Não cruze a perna operada;

2. Não dobre o quadril mais que 90°;

3. Não sente em lugares baixos, que afundam ou sejam muito macios: se o assento estiver pra baixo da altura do seu joelho, não sente;

4. Não dobre o corpo sobre o quadril em tarefas como amarrar os sapatos, pegar objetos no chão ou pegar objetos próximos aos pés;

5. Não abrir, em excesso, a perna operada;

6. Não vire a perna para dentro e, principalmente, para fora.



COMO PASSAR DE DEITADO PARA SENTADO



1. Deite de barriga para cima com as pernas esticadas;

2. Sente na cama com o corpo levemente para trás;



3. Gire o corpo ao mesmo tempo que desliza a perna operada para fora da cama e deixe o joelho dobrar ao sair da cama;



4. Traga a perna sadia para fora da cama;



COMO PASSAR DA POSIÇÃO SENTADA PARA A POSIÇÃO EM PÉ / DE PÉ PARA SENTADO

1. Deslize o bumbum para a beirada da cama até os pés tocarem o chão.

2. Estique a perna operada e mantenha a perna sadia dobrada;

3. Segure no andador e faça força com os braços e a perna sadia para levantar e mantenha o corpo reto ou levemente inclinado para trás;

4. Na posição em pé com um a perna ao lado da outra, vá soltando o peso sobre a perna operada conforme tolerar.

1 E 2



3 E 4



5. Para sentar estique a perna operada, dobre a perna sadia até o bumbum encostar no assento.

DICAS:

Joelho na altura do assento;

Corpo reto ou inclinado para trás.

COMO ANDAR



1. Coloque o andador / muletas para frente;

2. Passe a perna operada à frente;



3. Coloque força nas mãos e um pouco de força na perna operada;



4. Passe a perna sadia à frente;



COMO SUBIR DEGRAU / ESCADA



1. Segure no corrimão ou nas muletas / bengala e coloque a perna sadia no degrau de cima;

2. Faça força com os braços e a perna sadia para subir o degrau;



3. Leve a perna operada e as muletas / bengala para o mesmo degrau da perna sadia;

COMO DESCER DEGRAU / ESCADA



1. Segure no corrimão ou nas muletas / bengala;

2. Coloque as muletas / bengala e a perna operada no degrau de baixo;



3. Faça força com os braços e a perna sadia para descer o degrau;



4. Leve a perna sadia para o mesmo degrau da perna operada;



MANUAL DE CUIDADOS ARTROPLASTIA DE QUADRIL

MATERIAL PRODUZIDO POR:

Conteúdo: Equipe de Fisioterapia

Produção: Assessoria de Imprensa

Apoio: Segurança do Trabalho



Cuide bem do
seu quadril !