

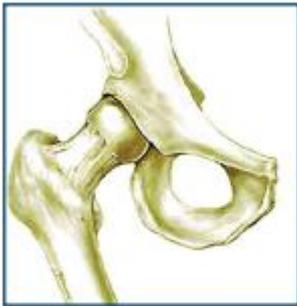
CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
CONTINUADA
DEPARTAMENTO DE ORTOPEDIA E
TRAUMATOLOGIA**

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

O QUE É A ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL?

É a substituição da articulação do quadril “doente” por uma articulação artificial, através de um método cirúrgico.



quadril normal



quadril doente



quadril
com prótese

O QUE SE DEVE ESPERAR DA CIRURGIA?

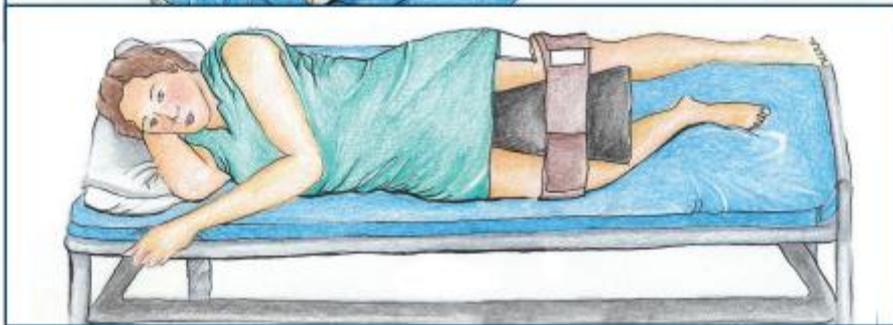
- Alívio da dor;
- Correção da deformidade
- Recuperação da deformidade e promoção do retorno das atividades.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA



Não deite em cima do lado operado.



Mantenha sempre um triângulo de espuma entre as pernas.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA



NÃO fique com o pé virado para dentro. Mantenha seu pé em linha reta.

IMPORTANTE !
ATENÇÃO !
CUIDADO !

NÃO feche ou cruze as pernas. Mantenha as pernas separadas com um triângulo de espuma entre elas.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA



NÃO gire/rode o corpo para o lado operado quando for pegar algum objeto. Mantenha os objetos que são usados com maior frequência perto de você, do lado contrário ao operado.

IMPORTANTE !

ATENÇÃO !

CUIDADO !

NÃO puxe o seu cobertor desta maneira. Peça ajuda ao seu acompanhante ou a enfermagem para deixar o cobertor ao alcance de suas mãos.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA

NÃO puxe o seu cobertor desta maneira. Peça ajuda ao seu acompanhante ou a enfermagem para deixar o cobertor ao alcance de suas mãos.



IMPORTANTE !

ATENÇÃO !

CUIDADO !



Não sente em cadeiras baixas.

Não sente com o corpo inclinado para frente.

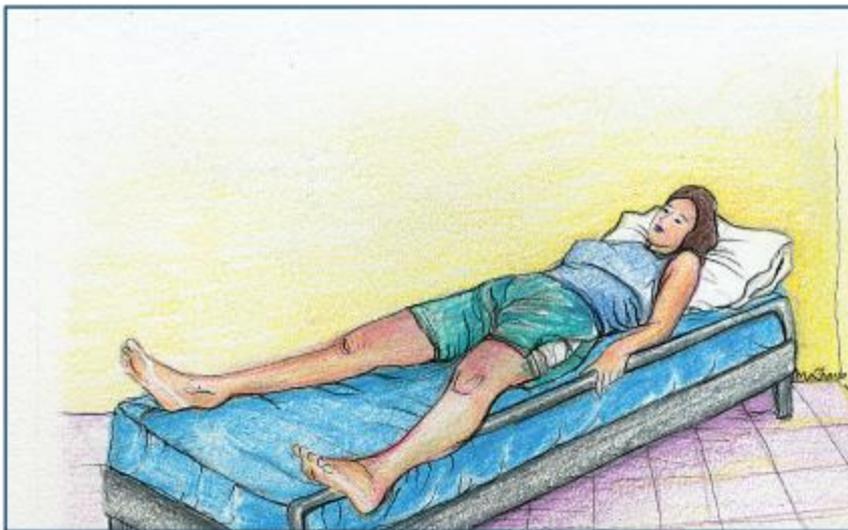


CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

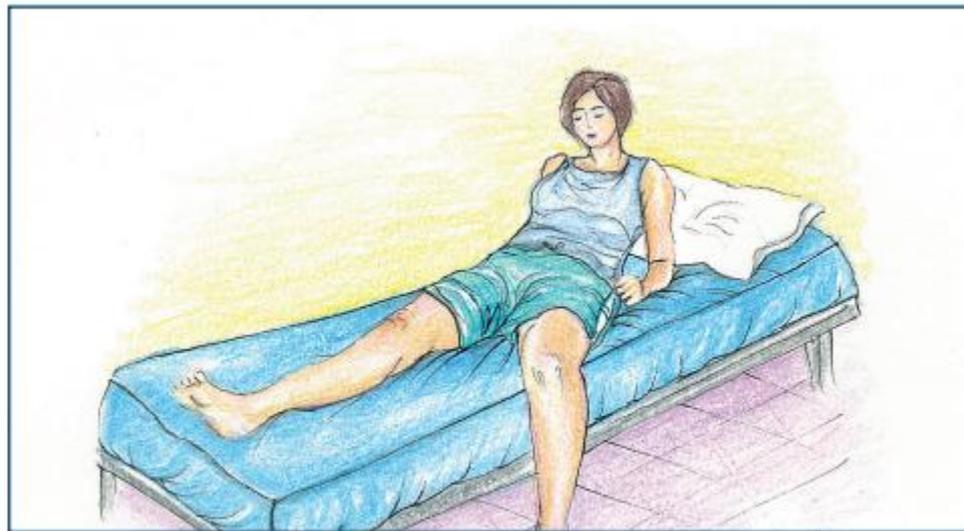
ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA



AO LEVANTAR:



Desça pelo lado operado.



Apóie-se nos cotovelos para levantar da cama.

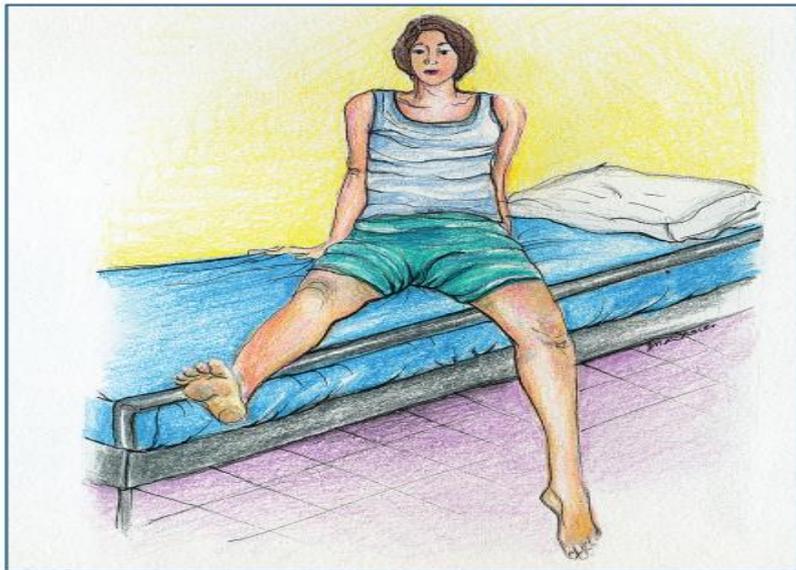
Site: www.into.saude.gov.br Produção: Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA



AO LEVANTAR:



Gire o corpo colocando primeiro a perna operada para fora da cama e sente-se, mantendo o tronco levemente inclinado para trás.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA



AO LEVANTAR:



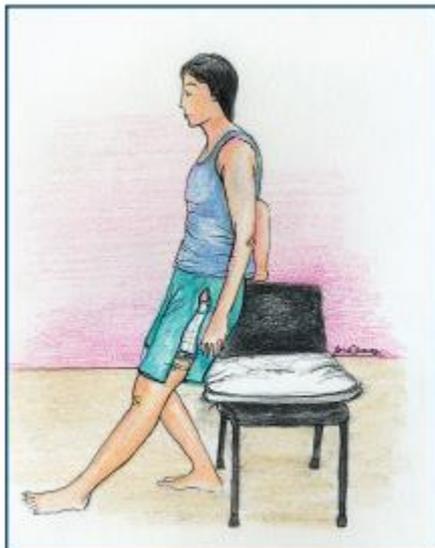
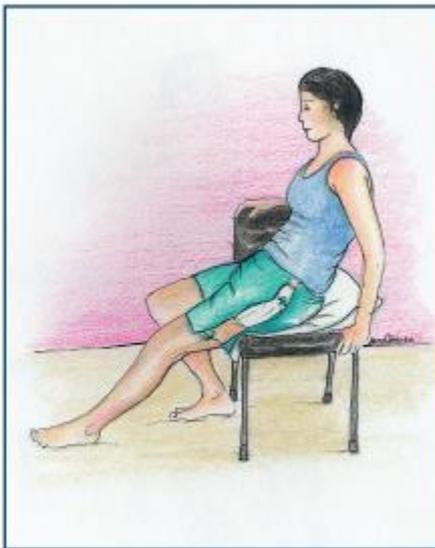
Arraste as nádegas para frente e fique de pé apoiando-se na borda da cama e na perna não operada. A perna operada deverá ficar esticada.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

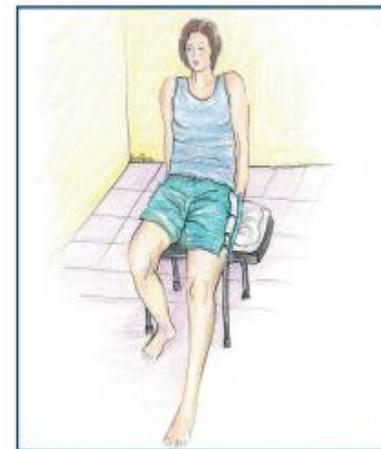
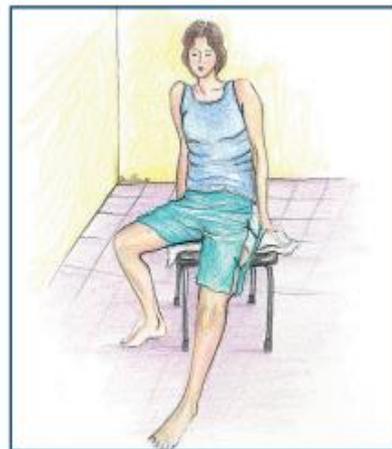
ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA



AO SENTAR:



Site: www.into.saude.gov.br Produção: Unidade de Reabilitação
Ilustrações: Ana Chaves



Site: www.into.saude.gov.br Produção: Unidade de Reabilitação Ilustrações:
Ana Chaves

- Coloque uma almofada de espuma dura quando a cadeira for baixa.
- NÃO dobre demais o quadril quando sentar.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA



AO ANDAR:

Coloque primeiro o andador ou as muletas à frente. Avance com a perna operada.

Apóie o peso do corpo nos braços e, por último, leve a perna não operada.



A quantidade de peso que você pode colocar sobre a perna operada dependerá do tipo de cirurgia e será orientada pelo seu ortopedista, fisiatra e fisioterapeuta.

Site: www.into.saude.gov.br Produção: Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA

AO SUBIR E DESCER ESCADAS



AO SUBIR escadas, colocar primeiro a **perna não operada** lembrando-se sempre de não apoiar o peso todo no quadril operado.

AO DESCER escadas, colocar primeiro a **perna operada** e lembre-se de não apoiar todo o seu peso nela.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA

AO SUBIR E DESCER ESCADAS



AO SUBIR escadas, colocar primeiro a **perna não operada** lembrando-se sempre de não apoiar o peso todo no quadril operado.

AO DESCER escadas, colocar primeiro a **perna operada** e lembre-se de não apoiar todo o seu peso nela.

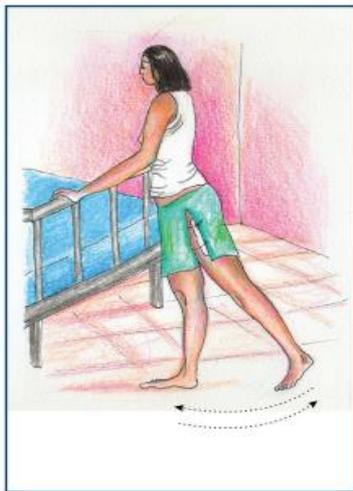


CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

RECOMENDAÇÕES DURANTE AS PRIMEIRAS SEMANAS APÓS ALTA HOSPITALAR

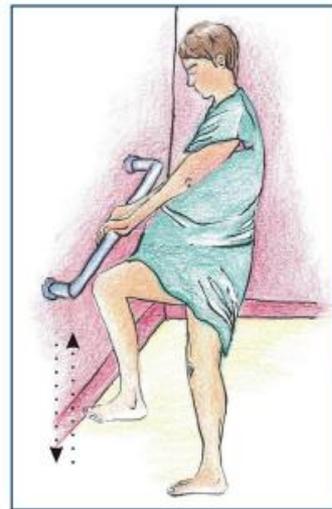
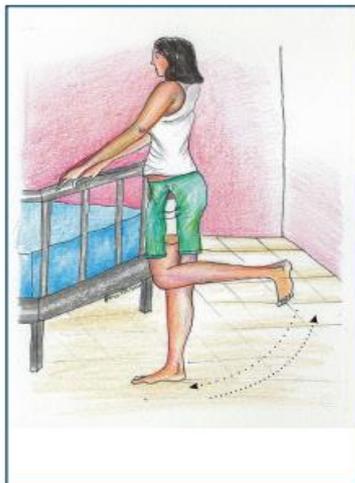


NA POSIÇÃO EM PÉ



Exercícios de esticar a perna operada para trás.

Exercícios de dobrar e esticar o joelho da perna operada.



Exercícios de dobrar e esticar a perna operada para frente.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

RECOMENDAÇÕES DURANTE AS PRIMEIRAS SEMANAS APÓS ALTA HOSPITALAR



NA POSIÇÃO DEITADA DE BARRIGA PARA CIMA

Exercícios de abrir e fechar a perna operada.



Site: www.into.saude.gov.br Produção: Unidade de Reabilitação
Ilustrações: Ana Chaves

Realize 2 séries de 10 repetições, dos exercícios acima 2 vezes ao dia.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

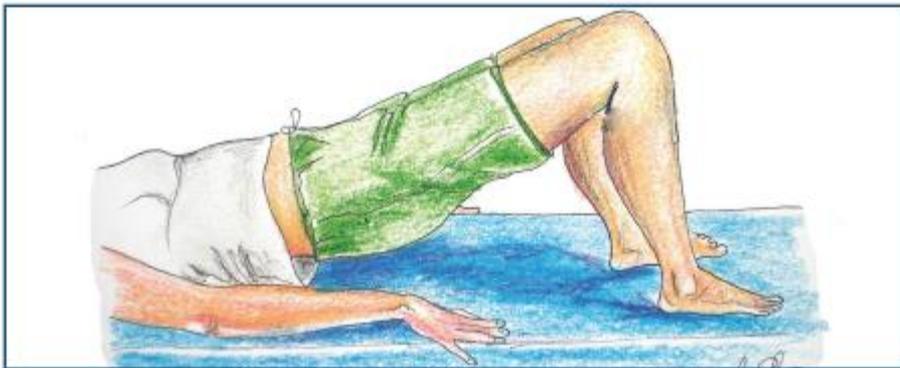
RECOMENDAÇÕES DURANTE AS PRIMEIRAS SEMANAS APÓS ALTA HOSPITALAR



A PARTIR DA 8ª SEMANA

Continuar com os exercícios anteriores e iniciar:

NA POSIÇÃO DEITADA DE BARRIGA PARA CIMA



Exercícios de levantar e abaixar o quadril (ponte).

Site: www.into.saude.gov.br Produção: Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves



Exercícios de levantar a perna operada esticada mantendo a outra perna apoiada na cama.

LEMBRE-SE:

Os exercícios destas semanas devem ser realizados em 3 séries de 10 repetições, 2 vezes ao dia.

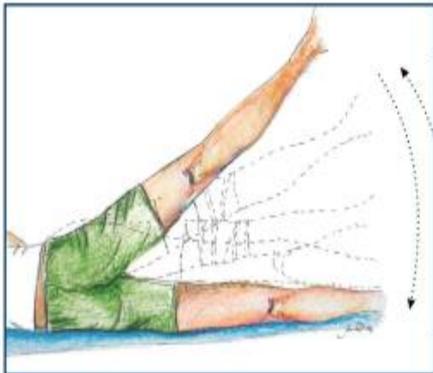
CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

RECOMENDAÇÕES DURANTE AS PRIMEIRAS SEMANAS APÓS ALTA HOSPITALAR



A PARTIR DA 8ª SEMANA

NA POSIÇÃO DEITADA SOBRE O LADO NÃO OPERADO



Exercícios de levantar e abaixar a perna operada.

NA POSIÇÃO EM PÉ

Treinar a marcha com uma muleta do **lado oposto** a perna operada seguindo as orientações do médico.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES PARA CASA - ATIVIDADES DE HIGIENE PESSOAL NA VIDA DIÁRIA



Enquanto não for autorizado a tomar banho em pé:



Sentado:

Em cadeira higiênica ou banco com corpo inclinado para trás e joelho esticado. Você pode usar uma escova de cabo longo ou uma bucha vegetal.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES PARA CASA - ATIVIDADES DE HIGIENE PESSOAL NA VIDA DIÁRIA

No banheiro

Quando você estiver autorizado(a) a apoiar o peso na perna operada, você poderá tomar banho:

Em pé:

- Utilize tapete antiderrapante no box.
- Apóie - se nas barras laterais.
- Sente-se para enxugar-se.



IMPORTANTE

Inicialmente aceite ajuda para lavar e enxugar pernas e pés, cortar unhas e vestir peças da cintura para baixo. Quando iniciar a se vestir sozinho, comece pelo lado operado, de preferência sentado.



Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ORIENTAÇÕES PARA CASA - ATIVIDADES DE HIGIENE PESSOAL NA VIDA DIÁRIA

No banheiro

Quando você estiver autorizado(a) a apoiar o peso na perna operada, você poderá tomar banho:

EM PÉ:

- Utilize tapete antiderrapante no box.
- Apóie - se nas barras laterais.
- Sente-se para enxugar-se.



IMPORTANTE

Inicialmente aceite ajuda para lavar e enxugar pernas e pés, cortar unhas e vestir peças da cintura para baixo. Quando iniciar a se vestir sozinho, comece pelo lado operado, de preferência sentado.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

TORNE SUA CASA MAIS SEGURA

- Peça a alguém para organizar seus móveis de maneira que você possa circular pela casa com andador ou muletas.
- Mantenha um trajeto iluminado do banheiro para o quarto.
- Retire objetos espalhados pelo chão (fios soltos, tapetes).
- Cuidado com o chão escorregadio ou molhado.



ALIMENTAÇÃO

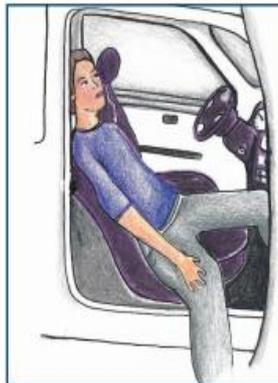
Manter uma alimentação saudável baseada em vitaminas e nutrientes capazes a fim de garantir cicatrização

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL

ENTRAR EM AUTOMÓVEL

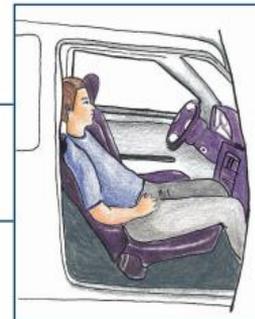
Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana
Chaves

Fique de costas para o assento e
sente-se com o tronco reclinado.



Mantenha a perna operada
afastada e esticada.

Gire ao mesmo tempo seu
tronco e coloque a perna
operada para dentro.



ATENÇÃO: PROCURE O HOSPITAL EM CASO DE:

- Ferida operatória muito vermelha e quente.
- Saída de pus ou sangue na ferida operatória.
- Perna operada muito inchada e dolorosa.
- Panturrilha muito inchada e dolorosa.
- Se der um mau “jeito” ou se você escutar um estalo no quadril operado, e a perna ficar mais curta e sentir dor.

**CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES
SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA TOTAL DE
QUADRIL**

**DEPARTAMENTO DE ORTOPEDIA E
TRAUMATOLOGIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
CONTINUADA
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

https://www.into.saude.gov.br/images/pdf/cartilhas/atualizadas/Cartilha_Quadril_web.pdf
/INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA Cartilha para Pacientes
Submetidos a Artroplastia Total de Quadril — Unidade de Reabilitação .18/05/2018