

# ATQ

## ORIENTAÇÕES APÓS A ARTROPLASTIA DE QUADRIL



**George Kalif**

Ortopedista | Traumatologista

CRM PA 11680 | RQE 6229

[www.drgeorgekalif.com.br](http://www.drgeorgekalif.com.br)

## O QUE É O QUADRIL?

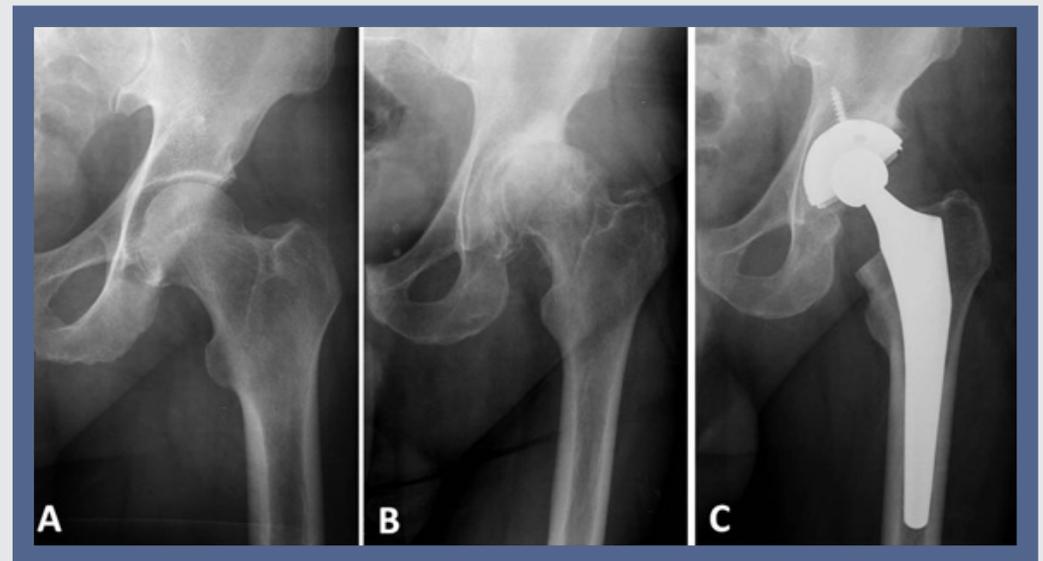
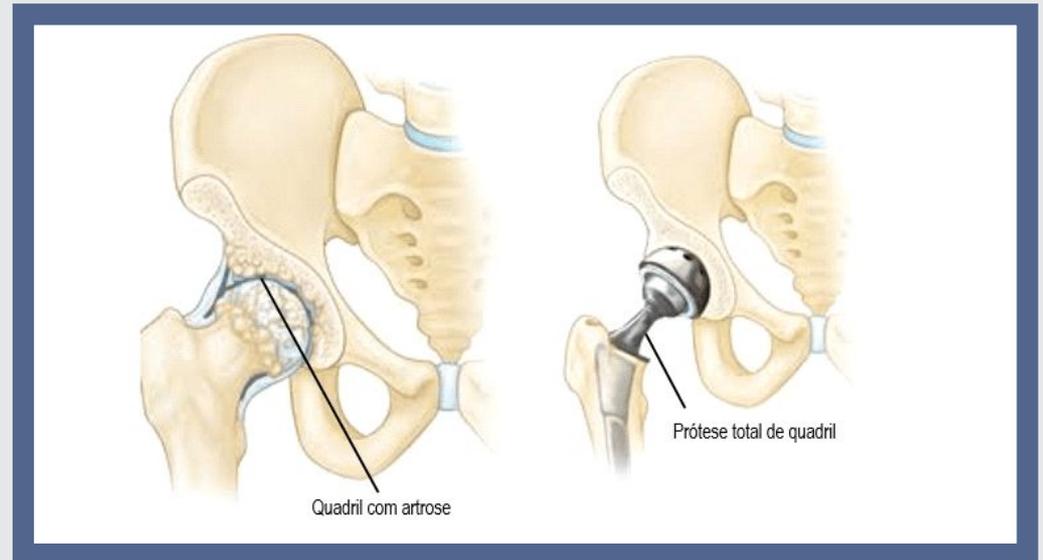
É uma articulação formada por um conjunto de ossos, músculos e ligamentos, que unem a pelve (bacia) ao fêmur (coxa), possibilitando a sustentação de peso do corpo e garantindo um caminhar estável e harmônico.

### O que é a artroplastia total de quadril?

É uma cirurgia que substitui a articulação do quadril “doente” por uma articulação artificial (prótese). A articulação desgastada é substituída por componentes metálicos e plásticos, compondo um novo quadril seguro e confortável.

### O que se deve esperar da cirurgia?

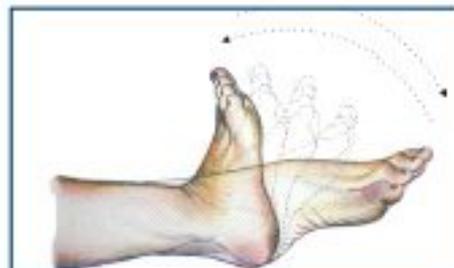
- > Alívio da dor provocada por artrose ou outras doenças que prejudicam o funcionamento da articulação;
- > Correção de deformidades;
- > Recuperação do movimento da articulação promovendo o retorno às atividades de vida diária e de locomoção, como sentar, andar, subir e descer escadas.
- > Pode ocorrer discrepância de membros após a cirurgia
- > Se você tiver andador ou muletas não esqueça de trazê-los. Serão úteis após a cirurgia.



## O FISIOTERAPEUTA ENSINARÁ OS SEGUINTES EXERCÍCIOS:

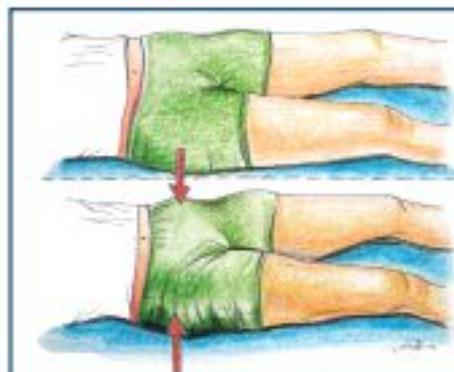
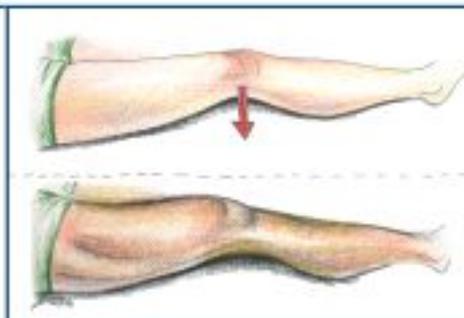
### Observação:

Os movimentos do seu quadril não voltam sozinhos, dependerão de você. É importante que estes exercícios sejam repetidos de hora em hora quando estiver acordado.



Movimente seus pés para cima e para baixo de maneira rápida e constante – 20 vezes. Isso fará com que você melhore a circulação sanguínea.

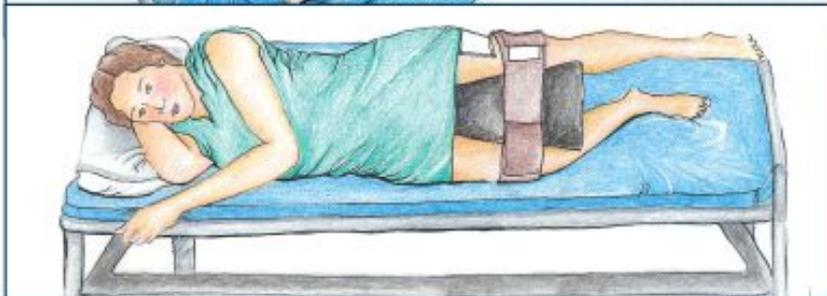
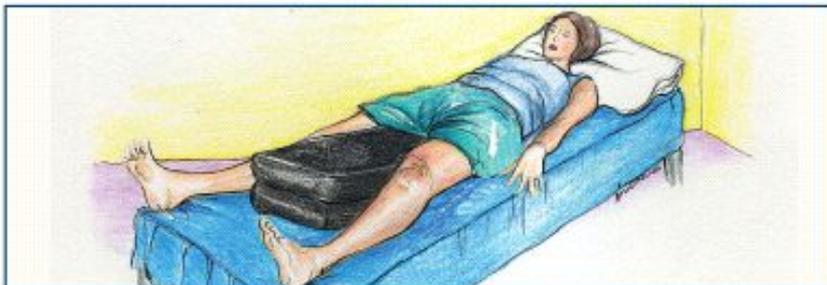
Aperte a coxa contra a cama e conte até 6. Relaxe e repita por 10 vezes.



Aperte as nádegas uma contra a outra e conte até 6. Relaxe e repita por 10 vezes.



Estas são as posições corretas em que você deverá ficar:



- Não deite em cima do lado operado.
- Mantenha sempre um triângulo de espuma entre as pernas.

Observação: o triângulo abdutor, deve ser utilizado por 60 dias, quando estiver sentado ou deitado.

- > Não sentar em locais muito baixos
- > Não agachar
- > Não subir escadas altas



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



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



**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.

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



George Kalif  
CRM PA 11680 | RQE 6229

[www.drgeorgekalif.com.br](http://www.drgeorgekalif.com.br)

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



**Não** sente em cadeiras baixas.

**Não** sente com o corpo inclinado para frente.



■ **Ao levantar:**

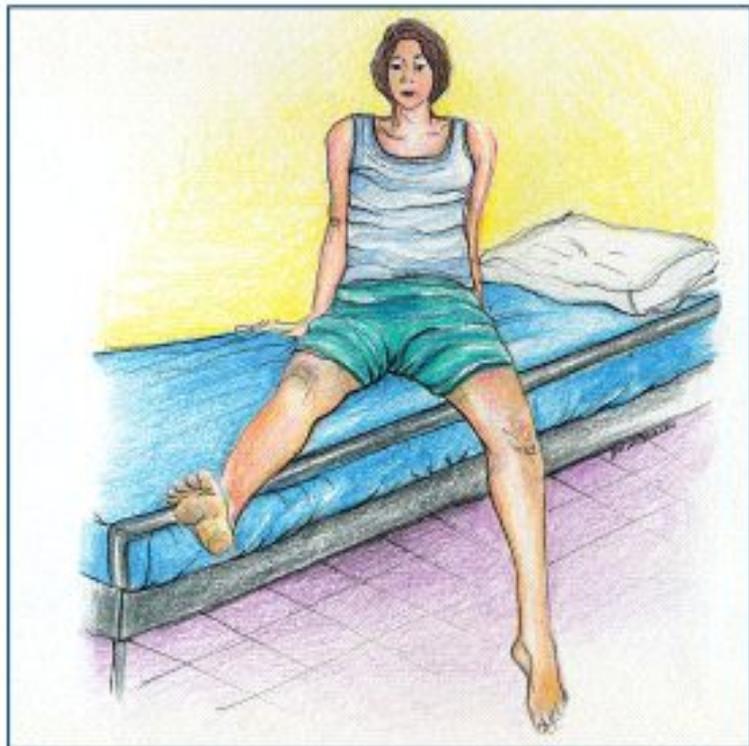


Desça pelo lado operado.

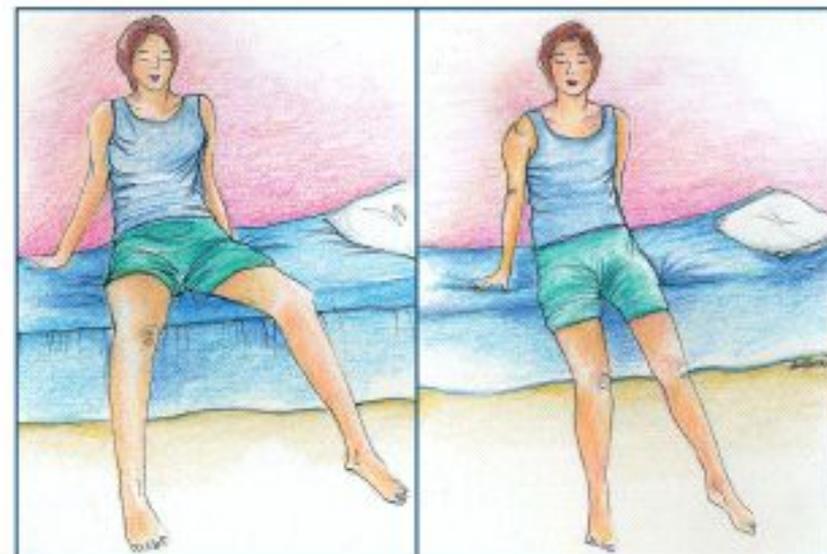


Apóie-se nos cotovelos para levantar da cama.





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



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.

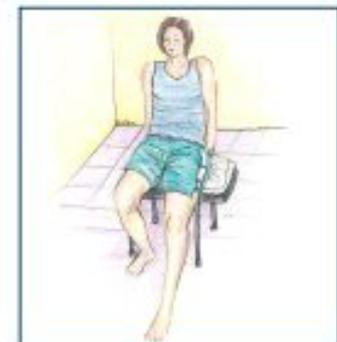
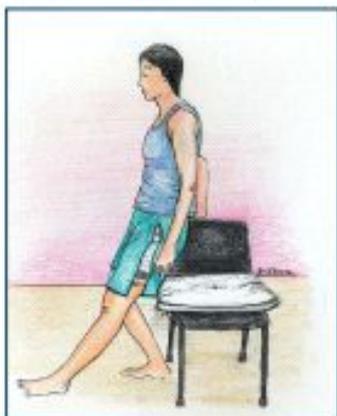
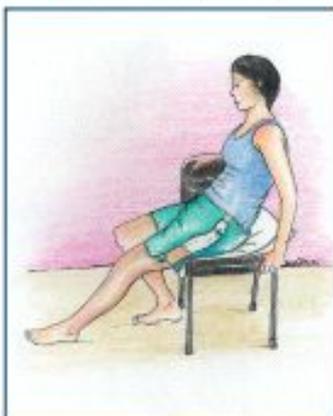


**George Kalif**  
CRM PA 11680 | RQE 6229

[www.drgeorgekalif.com.br](http://www.drgeorgekalif.com.br)

### ■ Ao sentar:

Ao sentar mantenha a perna operada esticada e o corpo inclinado para trás. Faça apoio na perna não operada e nos braços.



#### ATENÇÃO!

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

### ■ 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.



■ Ao subir e descer escadas:

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



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

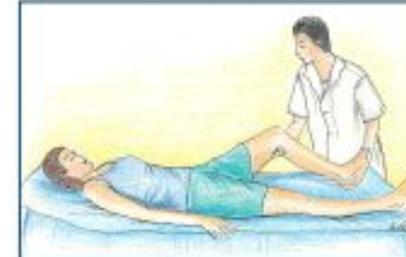
■ ■ Programa básico de reabilitação: fisioterapia

**1ª semana no hospital: ( pós operatório )**

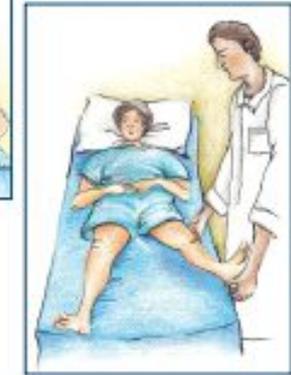
Continuar com as orientações dadas anteriormente e iniciar:

■ Na posição de barriga para cima

Exercícios de abrir e fechar a perna operada.



Exercícios de dobrar e esticar a perna operada.



■ Na posição sentada

Exercícios de dobrar e esticar o joelho da perna operada. Manter o corpo inclinado para trás.



**LEMBRE-SE:**

Realize 10 repetições dos exercícios acima 2 vezes ao dia.



**George Kalif**  
CRM PA 11680 | RQE 6229

[www.drgeorgekalif.com.br](http://www.drgeorgekalif.com.br)

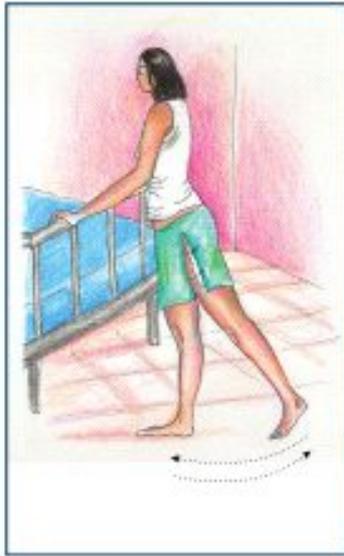
■ ■ **Alta hospitalar:**

No dia da alta hospitalar, esperamos que você já esteja sem dor, consiga andar com auxílio de muletas ou andador e que você tenha consciência de todos os movimentos que não poderá realizar durante o período determinado pelo seu ortopedista.

■ **2ª semana**

Continuar com os exercícios anteriores e iniciar:

■ **Na posição em pé**



Exercícios de esticar a perna operada para trás.

Exercícios de dobrar e esticar o joelho da perna operada.



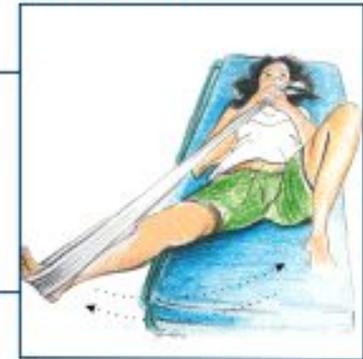
■ **Na posição em pé**



Exercícios de dobrar e esticar a perna operada para frente.

■ **Na posição deitada de barriga para cima**

Exercícios de abrir e fechar a perna operada.



**LEMBRE-SE:**

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

\*Nesta semana já é permitido subir e descer escadas de acordo com as orientações do fisioterapeuta.



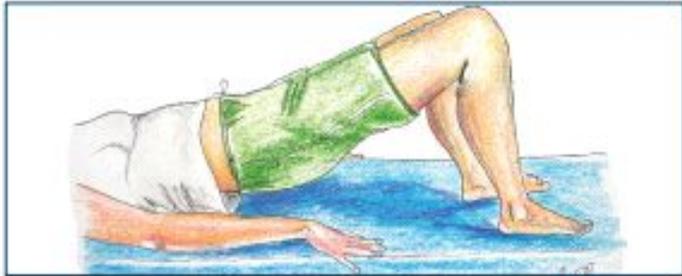
**George Kalif**  
CRM PA 11680 | RQE 6229

[www.drgeorgekalif.com.br](http://www.drgeorgekalif.com.br)

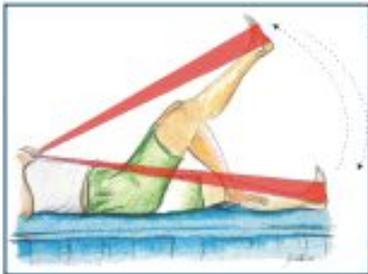
■ ■ **A partir da 8ª semana**

Continuar com os exercícios anteriores e iniciar:

■ **Na posição deitada de barriga para cima**



Exercícios de levantar e abaixar o quadril (ponte).



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.

■ **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.



### ■ 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, etc).
- Cuidado com o chão escorregadio ou molhado.
- Cuidado para não tropeçar nos animais domésticos.



### ■ Entrar em automóvel

Certifique-se que o banco do carona, ao lado do motorista, está colocado para trás e com o encosto reclinado.

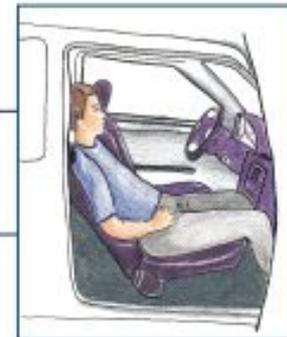
Fique de costas para o assento e sente-se com o tronco reclinado.



Mantenha a perna operada afastada e esticada.

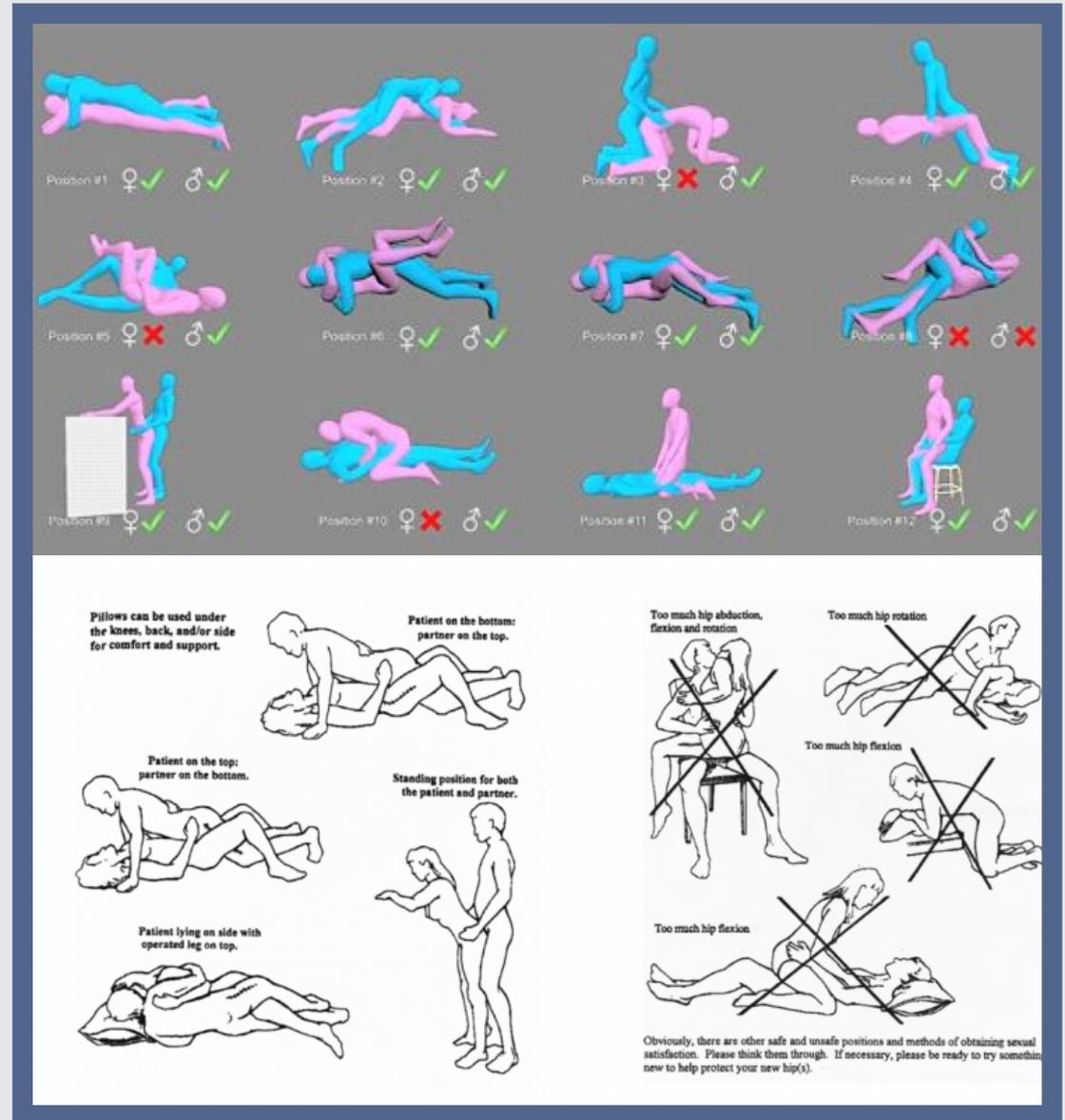


Gire ao mesmo tempo seu tronco e coloque a perna operada para dentro.



## ORIENTAÇÕES PARA ATIVIDADE SEXUAL

Após a cirurgia, atividade sexual não está proibida, porém você terá que ter alguns cuidados, como, não cruzar as pernas e não dobrar muito o quadril. Você pode usar travesseiros embaixo dos joelhos, das costas, ao lado do corpo para conforto ou apoio. Se necessário, esteja pronto para perguntar ao seu médico ou terapeuta.



## CURATIVO

Após a alta hospitalar, lavar a ferida operatória com água e sabão neutro (durante o banho), secar, passar álcool a 70% sobre os pontos e cobrir com gaze e esparadrapo antialérgico até o 7º dia de pós-operatório.

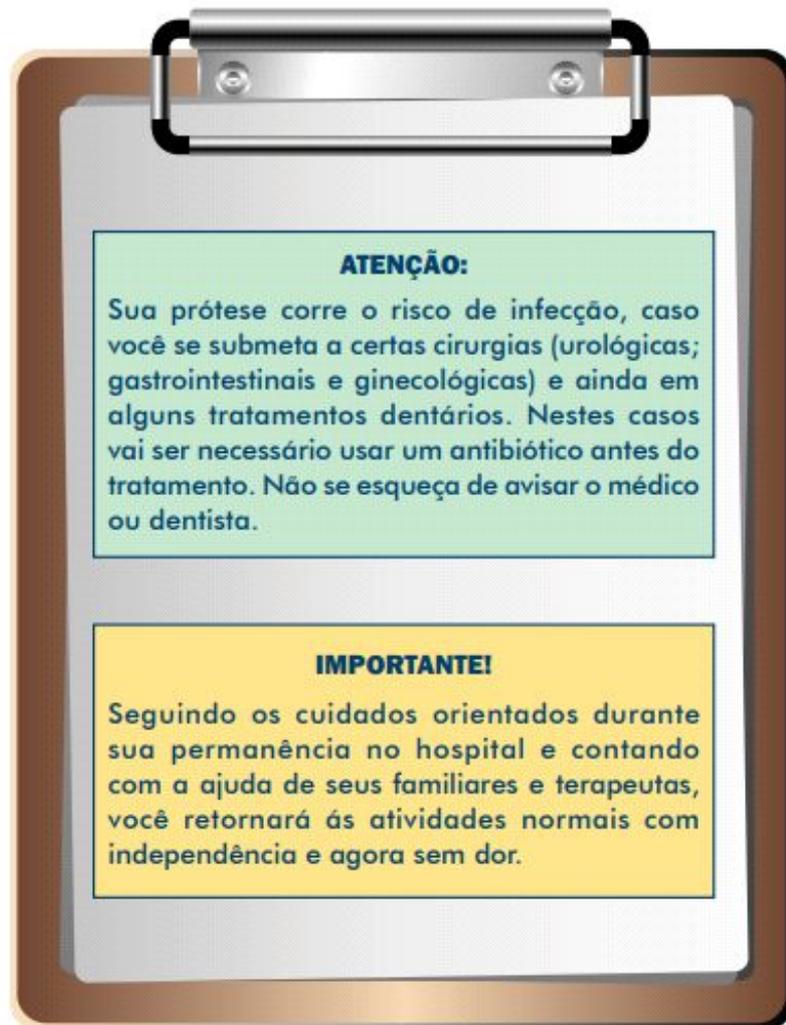
A partir do 7º dia de pós-operatório lavar com água e sabão neutro e deixar sem curativo.

Retirada de pontos entre o 10 – e 14 dias.

Prevenção de Trombose Venosa Periférica (TVP):

É realizada geralmente com AAS 100 mg, por 21 dias.





#### **ATENÇÃO:**

Sua prótese corre o risco de infecção, caso você se submeta a certas cirurgias (urológicas; gastrointestinais e ginecológicas) e ainda em alguns tratamentos dentários. Nestes casos vai ser necessário usar um antibiótico antes do tratamento. Não se esqueça de avisar o médico ou dentista.

#### **IMPORTANTE!**

Seguindo os cuidados orientados durante sua permanência no hospital e contando com a ajuda de seus familiares e terapeutas, você retornará às atividades normais com independência e agora sem dor.

---

1 - Em quanto tempo poderei voltar a dirigir?

**2 meses.**

---

2 - Em quanto tempo poderei voltar a andar de bicicleta?

**6 meses.**

---

3 - Em quanto tempo poderei montar a cavalo?

**6 meses. Lembrar que o pé no arreio é o da perna boa.**

---

4 - Em quanto tempo poderei subir em ônibus?

**2 meses. Quando você estiver usando somente uma muleta. Observe as orientações para subir e descer escadas.**

---

5 - Por quanto tempo não vou poder dobrar muito meu quadril?

**Para sempre.**

---

6 - Posso carregar peso?

**Pode. Quando você já estiver liberado das muletas. Não esqueça de respeitar seus limites.**

---

7 - Quais esportes posso praticar?

**Hidroterapia, caminhada e bicicleta com guidom e bancos altos.**



### **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.

Referencia: Cartilha após artroplastia INTO

