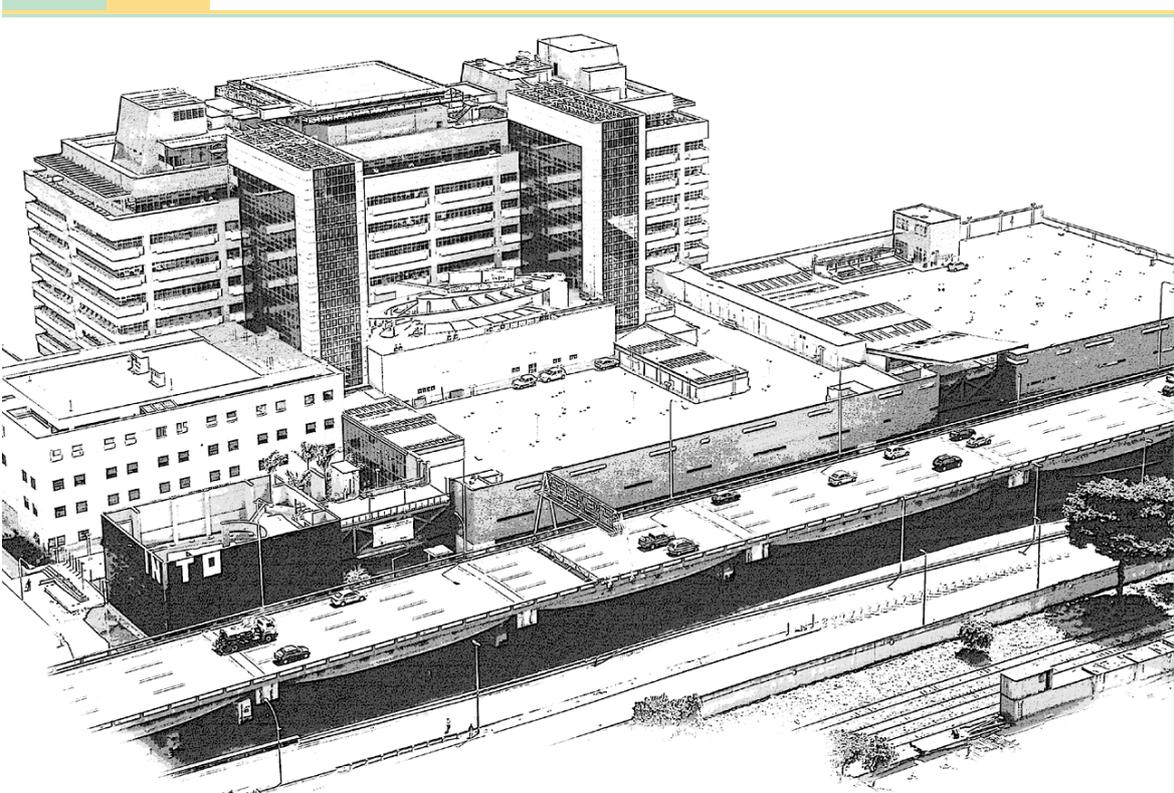


Cartilha para Pacientes Submetidos a Artroplastia Total de Quadril

— Unidade de Reabilitação —



ILUSTRAÇÕES

ANA CHAVES

PRODUÇÃO CIENTÍFICA (COENP)

AVENIDA BRASIL, 500 - SÃO CRISTÓVÃO

TEL.: (21) 2134-5000

Esta cartilha foi desenvolvida especificamente para os pacientes do Into, submetidos a Artroplastia Total de Quadril, com o objetivo de informar e auxiliar nos cuidados de pré e pós-operatório durante o processo de reabilitação.

Índice

O que é o quadril?	06
O que é a artroplastia total de quadril?	06
O que se deve esperar da cirurgia?	06
Orientações a serem seguidas antes da cirurgia	07
Orientações a serem seguidas após a cirurgia	08
Programa básico de reabilitação: fisioterapia	17
Alta hospitalar	18
A partir da 8ª semana	20
Orientações para casa	22
Orientações para atividade sexual	26
Perguntas frequentes	29

■ ■ O que é o quadril?

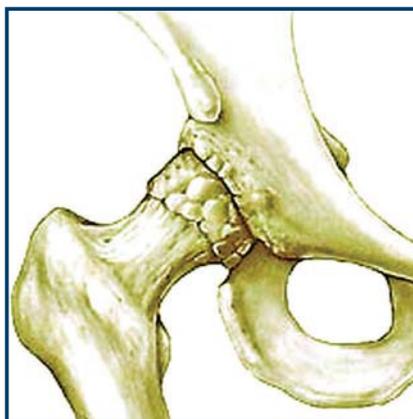
É uma articulação formada por um conjunto de ossos, músculos e ligamentos, que unem a pelve (bacia) ao fêmur (coxa), possibilitando a sustentação de peso do corpo e garantindo um caminhar estável e harmônico.

■ ■ 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.



quadril normal



quadril doente



quadril
com prótese

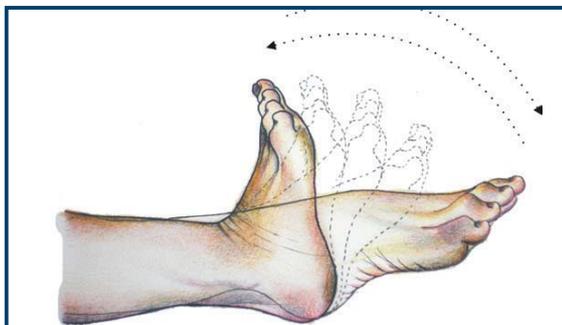
■ ■ O que se deve esperar da cirurgia?

- 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.

■ ■ Orientações a serem seguidas antes da cirurgia:

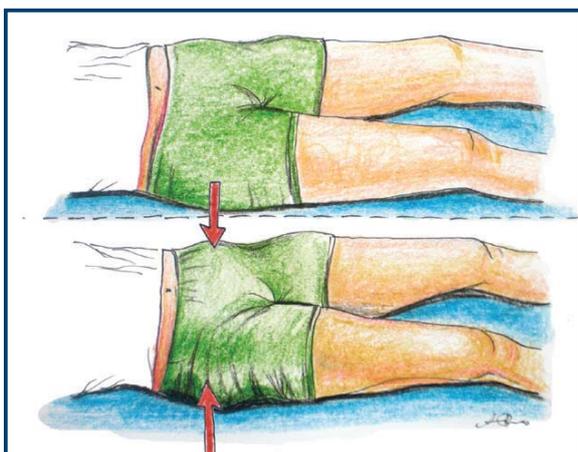
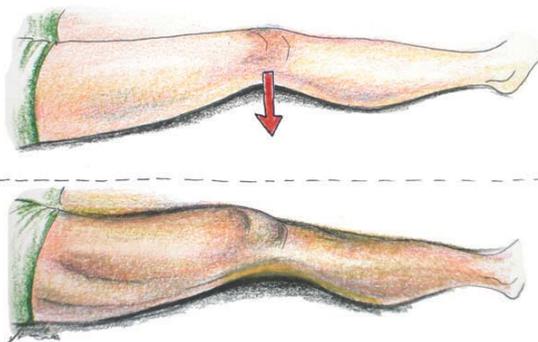
- Se você tiver andador ou muletas não esqueça de trazê-los. Serão úteis após a cirurgia.

- O fisioterapeuta ensinará os seguintes exercícios:



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.

LEMBRE-SE:

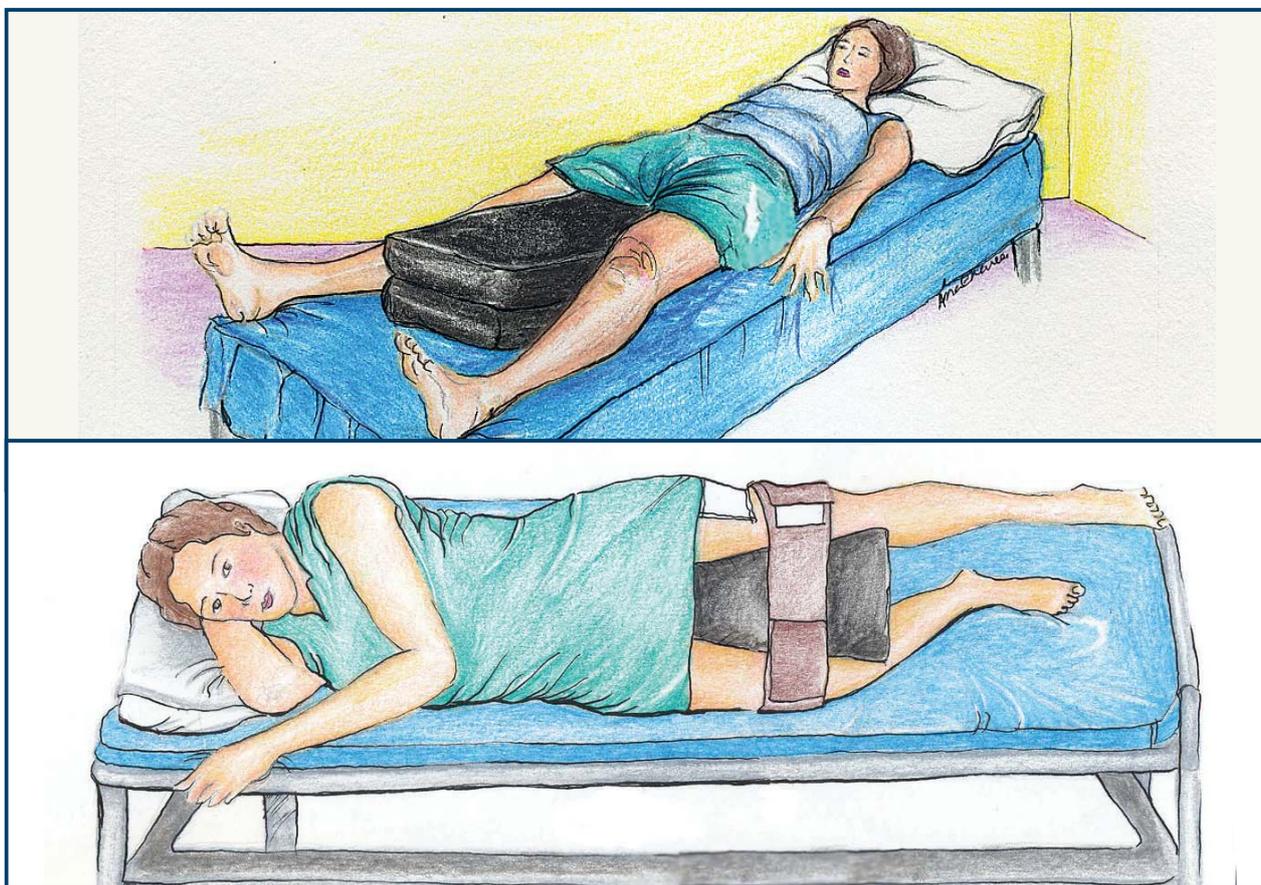
Os movimentos do seu quadril não voltam sozinhos, dependerão de você. É importante que estes exercícios sejam repetidos de hora em hora quando estiver acordado.

■ ■ Orientações a serem seguidas após a cirurgia:

■ No hospital

- Em caso de **dor**, comunique a enfermagem.
- O curativo será realizado pelo seu médico.
- O banho no primeiro dia será realizado na cama e, quando for autorizado, no chuveiro.
- Peça ajuda à enfermeira para urinar ou evacuar.

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.



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.



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

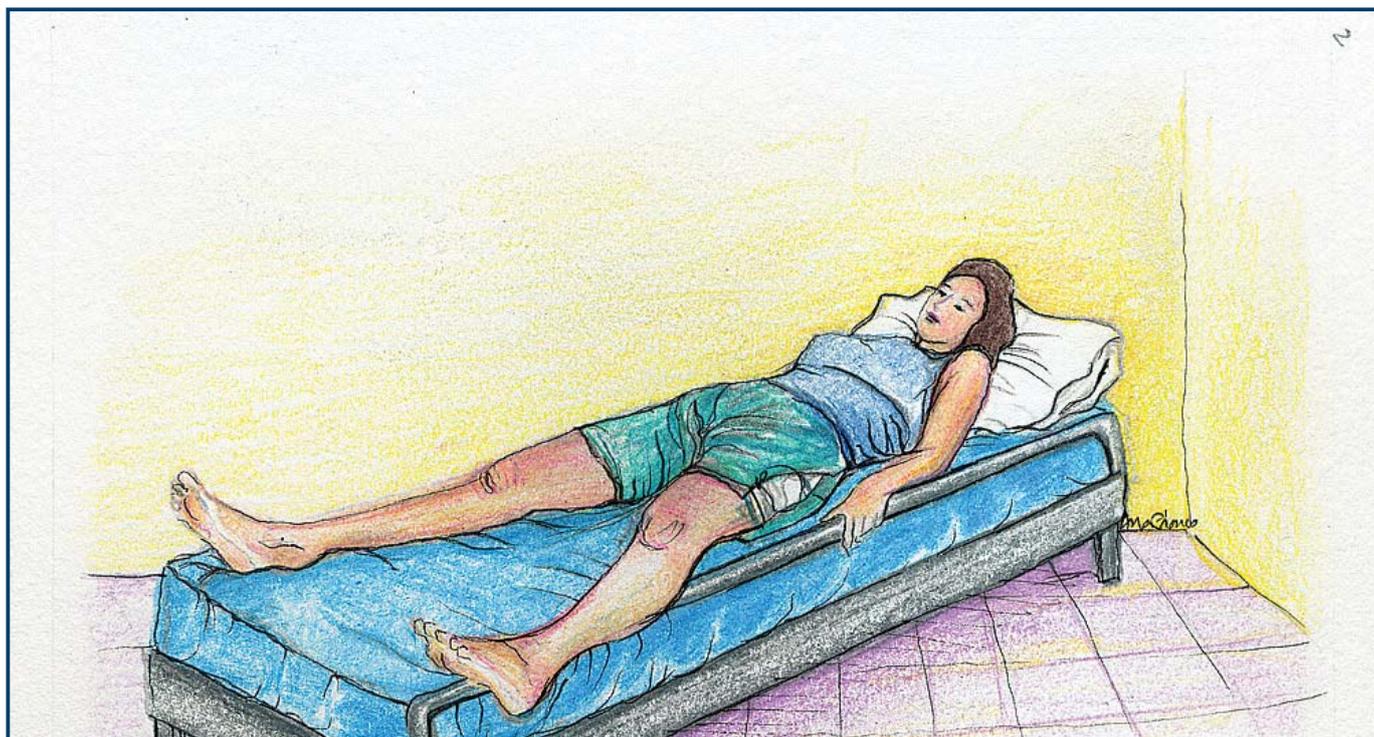


Não sente em cadeiras baixas.

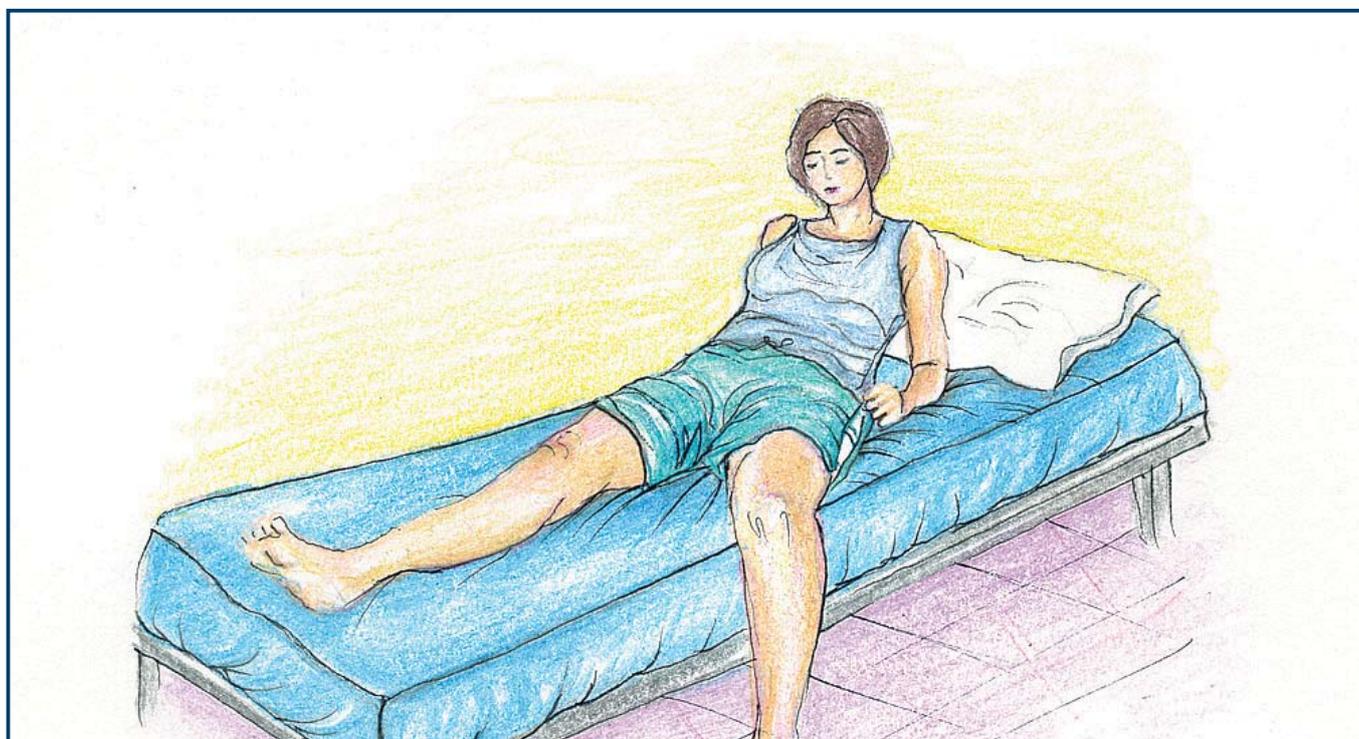
Não sente com o corpo inclinado para frente.



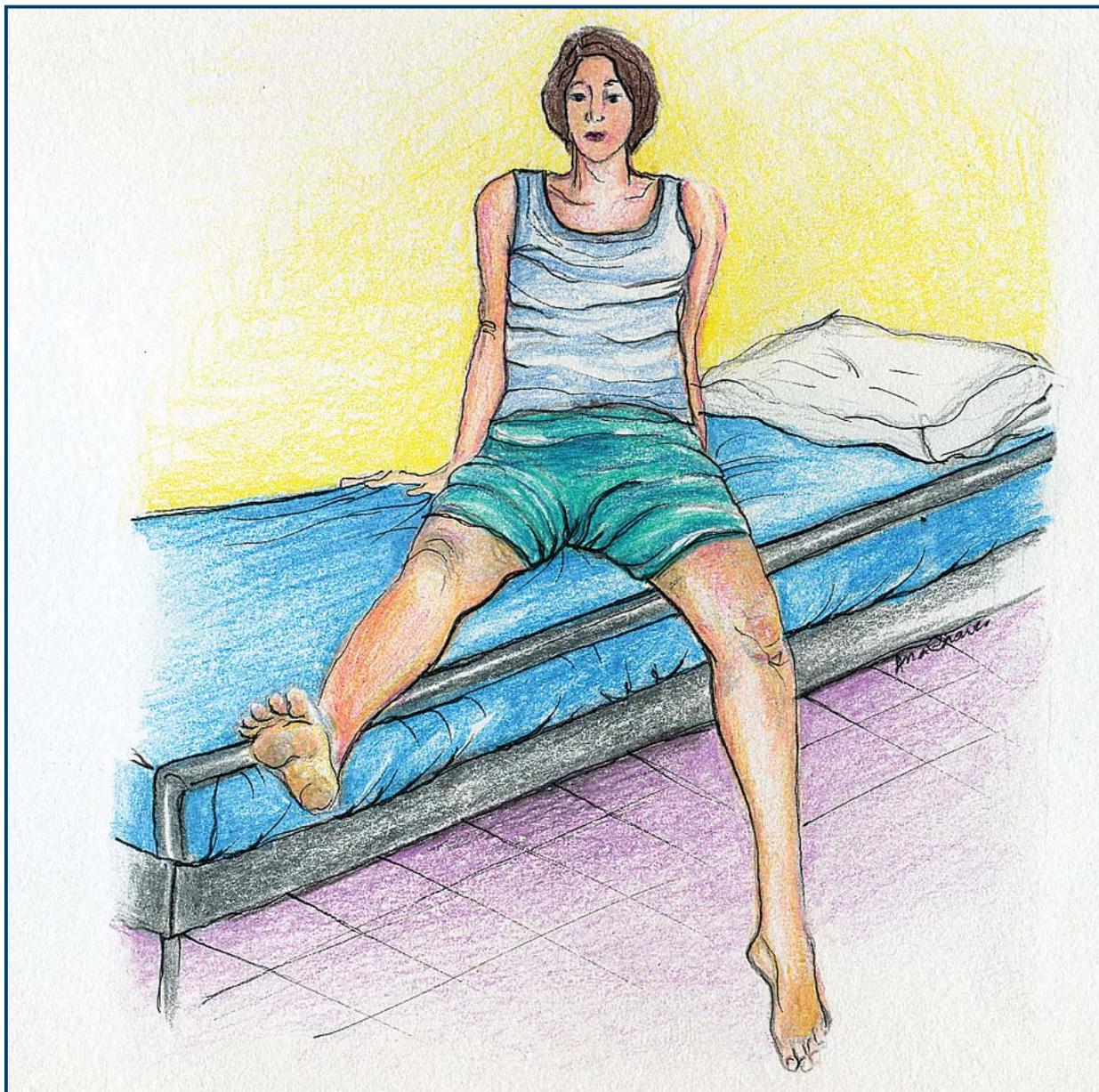
■ **Ao levantar:**



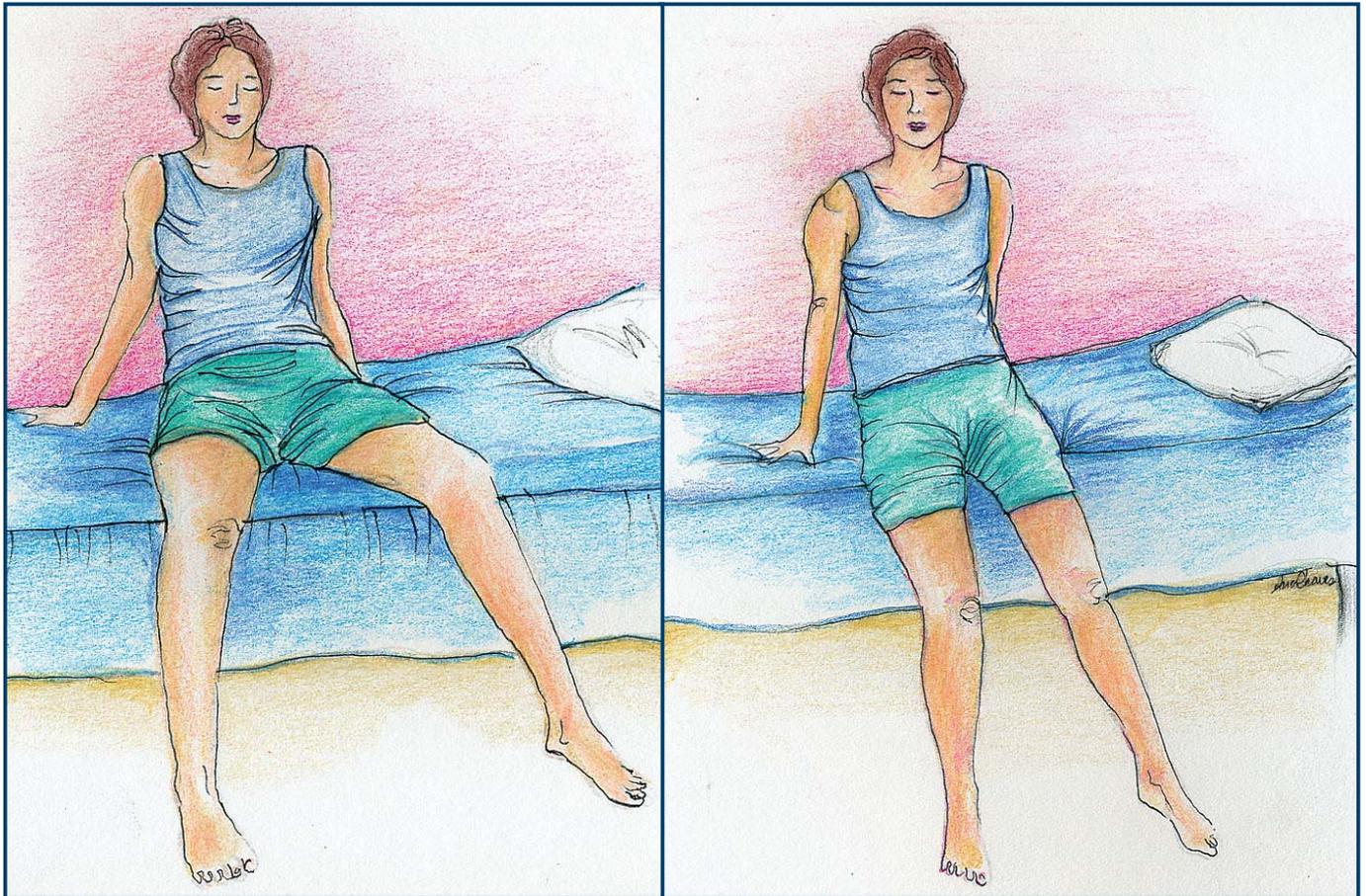
Desça pelo lado operado.



Apóie-se nos cotovelos para levantar da cama.



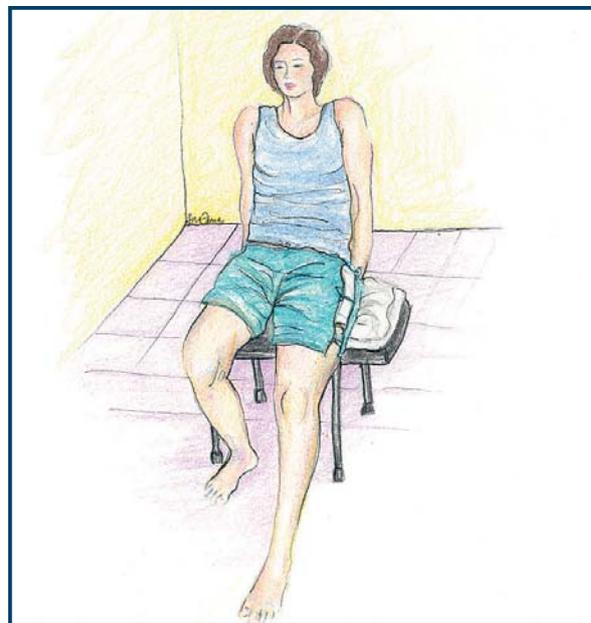
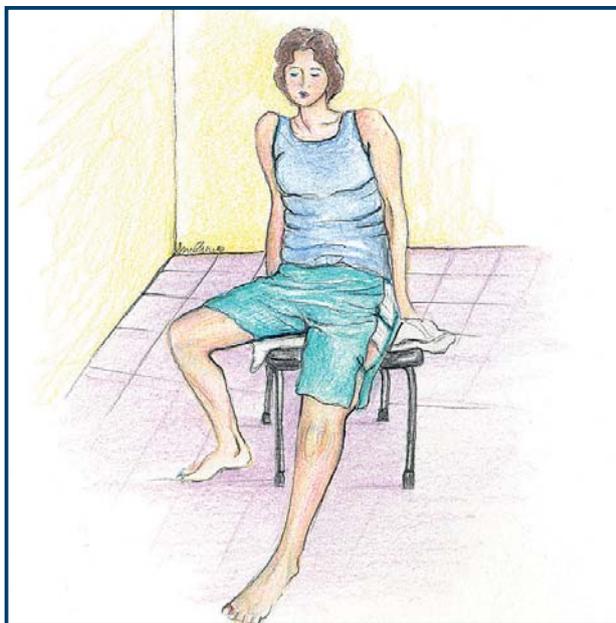
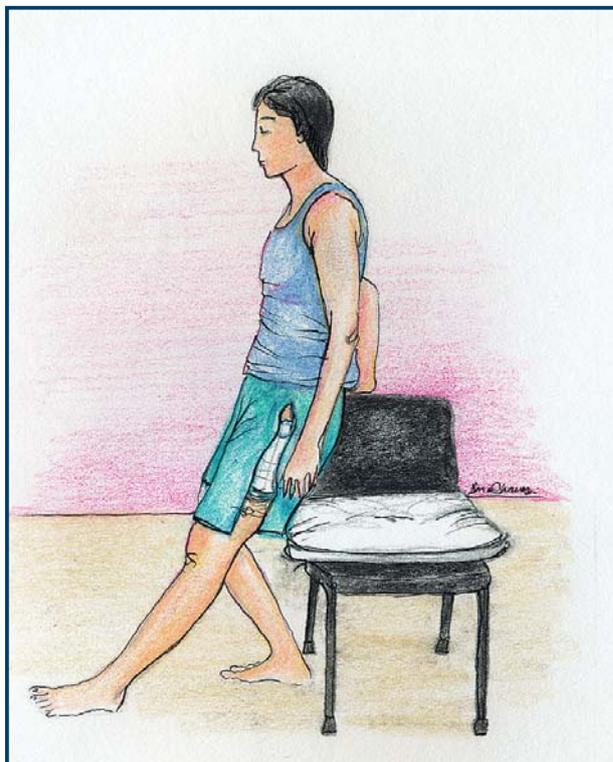
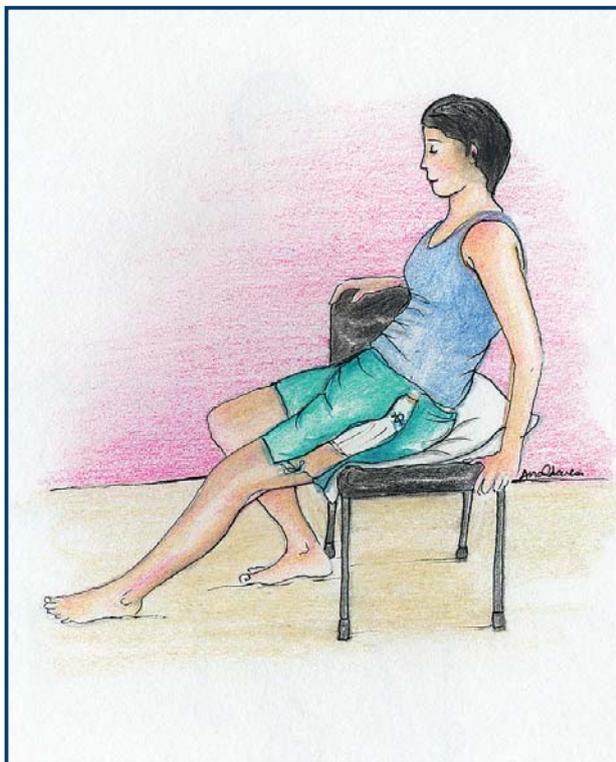
Gire o corpo colocando primeiro a perna operada para fora da cama e sente-se, mantendo o tronco levemente inclinado para trás.



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.

■ Ao sentar:

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

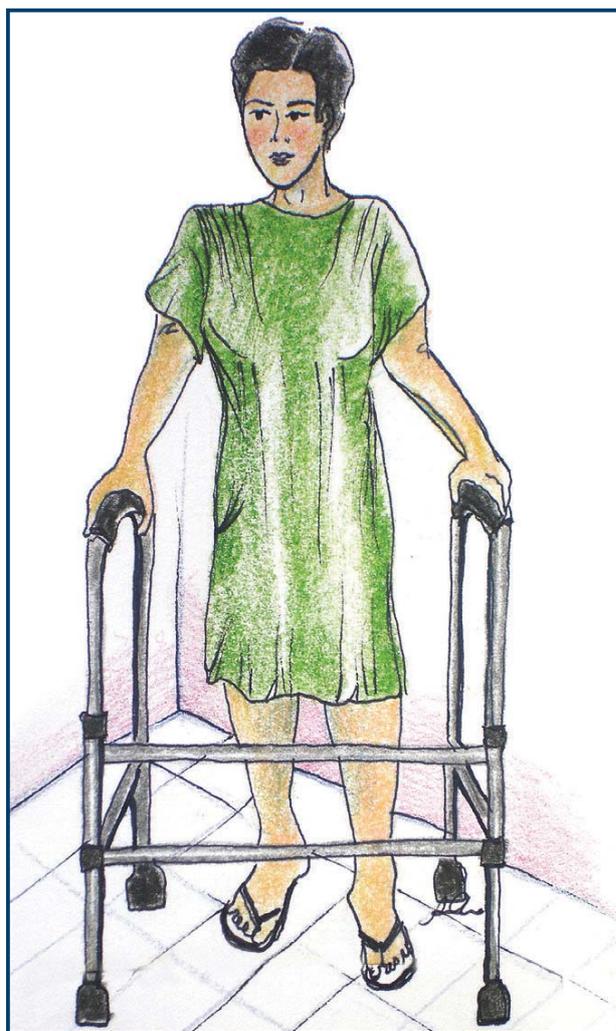
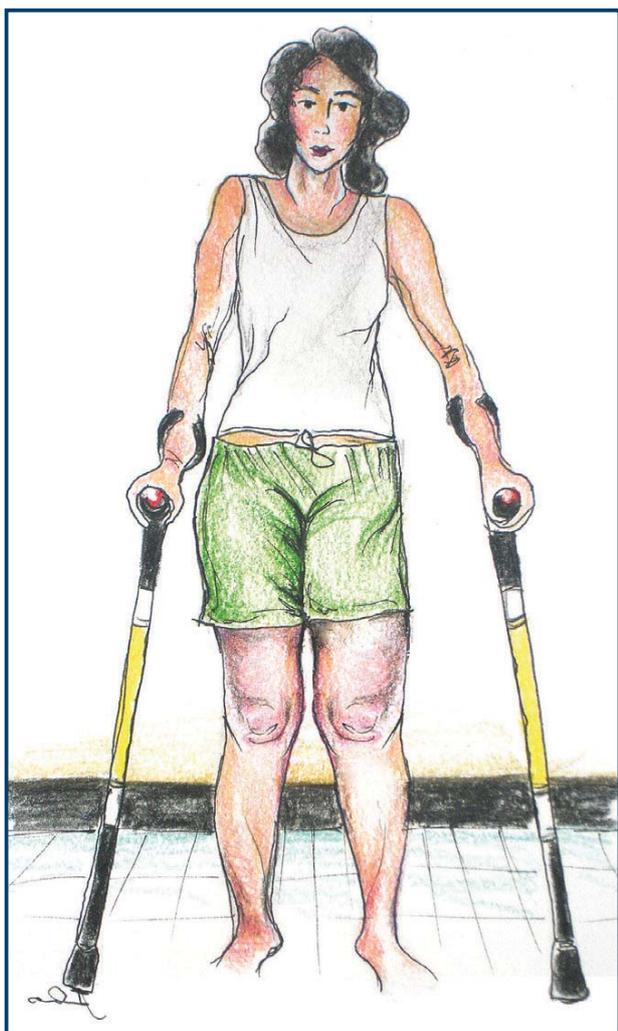


ATENÇÃO!

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

■ Ao andar:

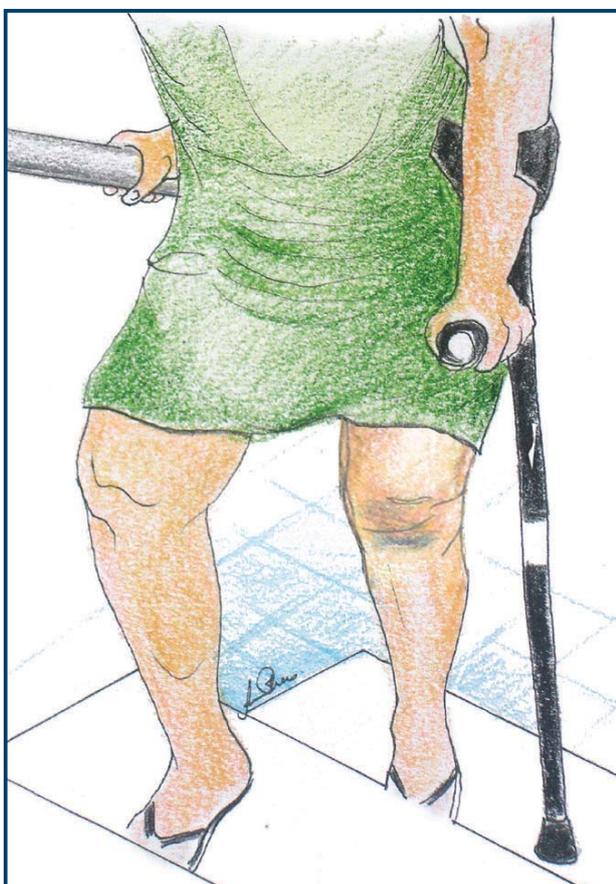
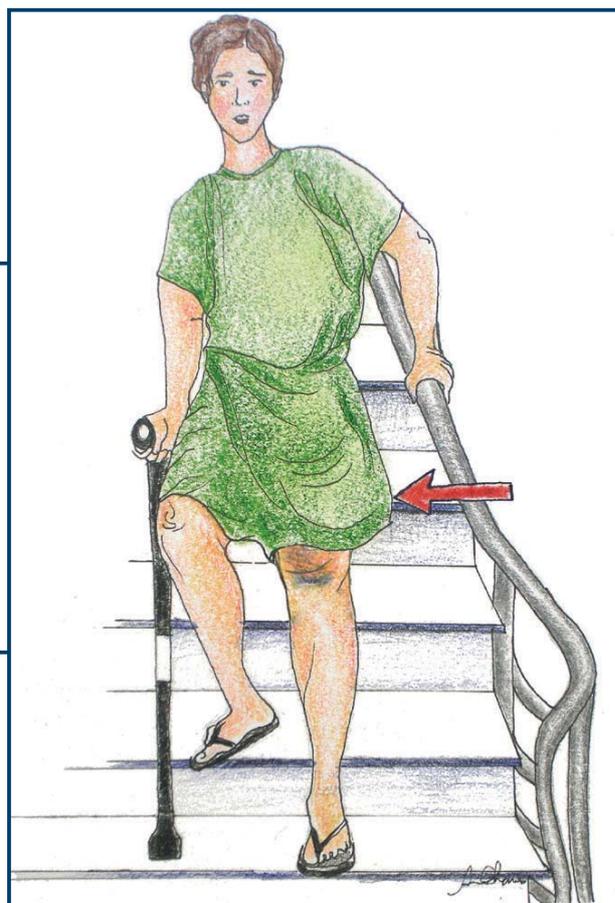
Coloque primeiro o andador ou as muletas à frente. Avance com a perna operada. Apóie o peso do corpo nos braços e, por último, leve a perna não operada.



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.



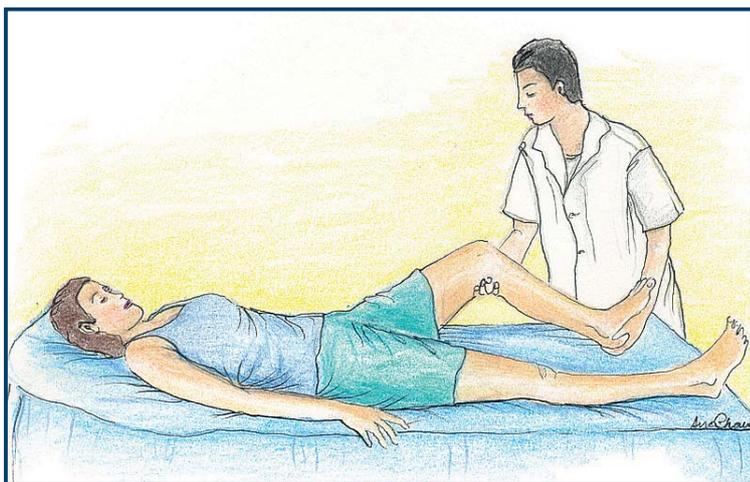
AO SUBIR escadas, colocar primeiro a **perna não operada** lembrando-se sempre de não apoiar o peso todo no quadril operado.

■ ■ Programa básico de reabilitação: fisioterapia

1ª semana no hospital: (pós operatório)

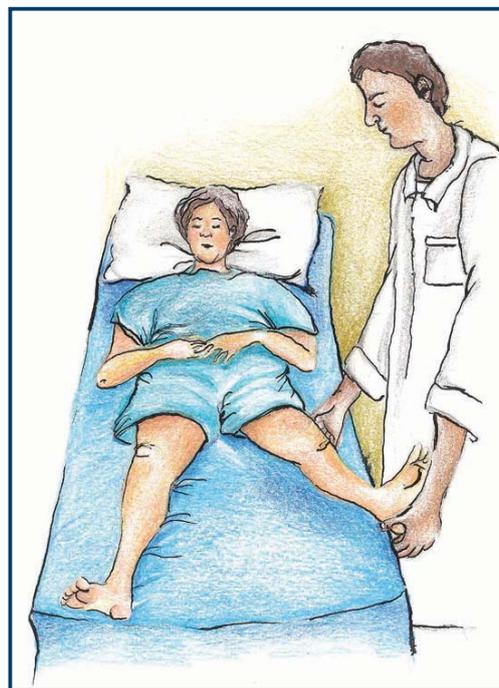
Continuar com as orientações dadas anteriormente e iniciar:

■ Na posição de barriga para cima

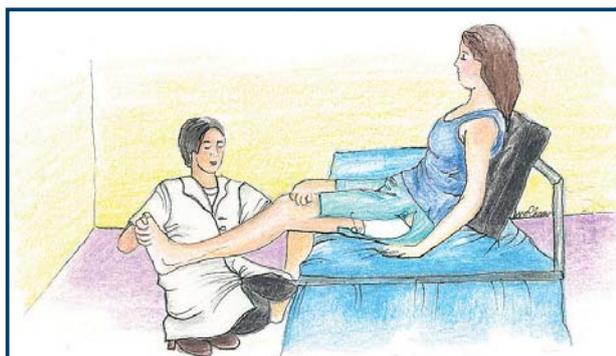


Exercícios de dobrar e esticar a perna operada.

Exercícios de abrir e fechar 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.

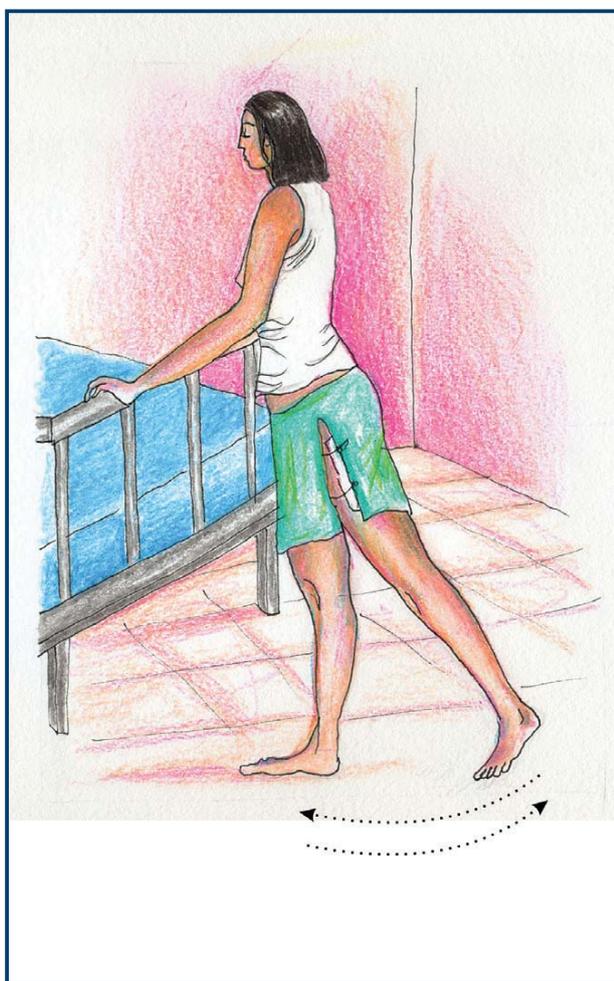
■ ■ Alta hospitalar:

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

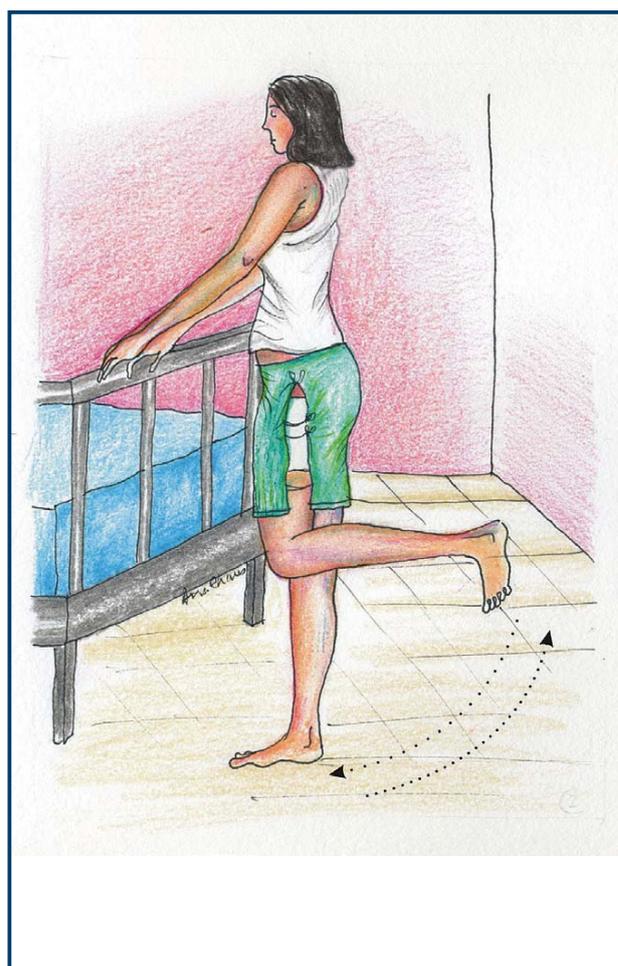
Continuar com os exercícios anteriores e iniciar:

■ Na posição em pé

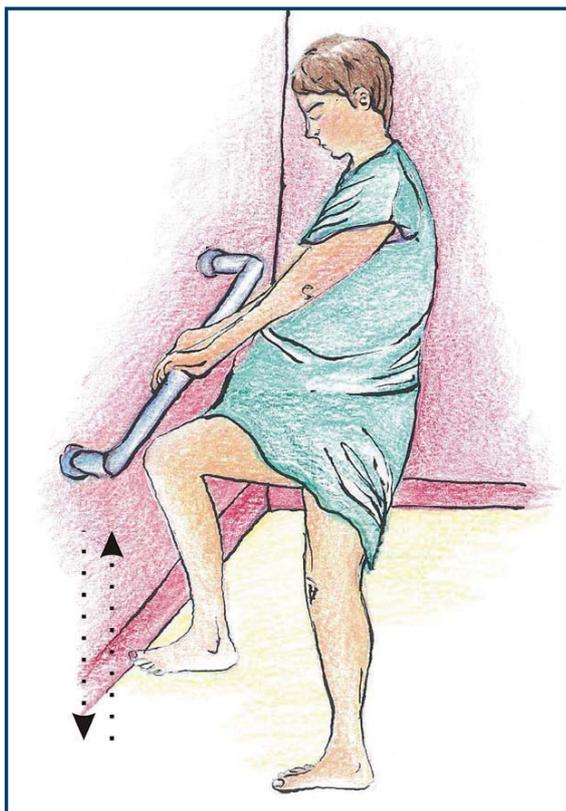


Exercícios de esticar a perna operada para trás.

Exercícios de dobrar e esticar o joelho da perna operada.



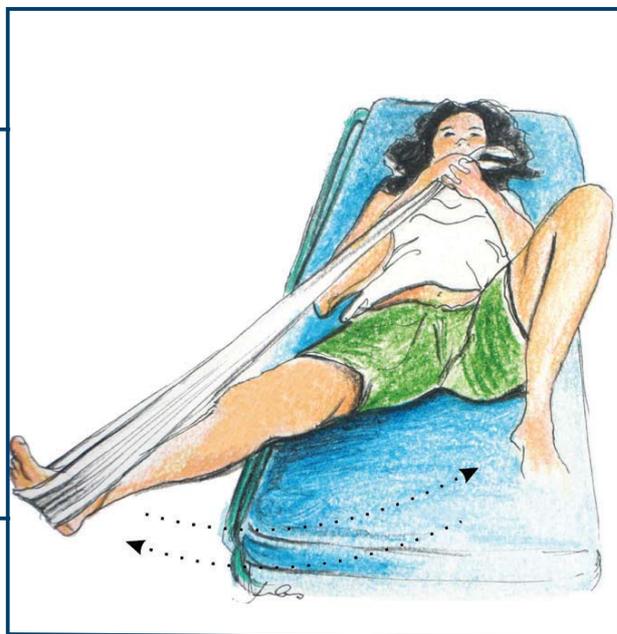
■ Na posição em pé



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:

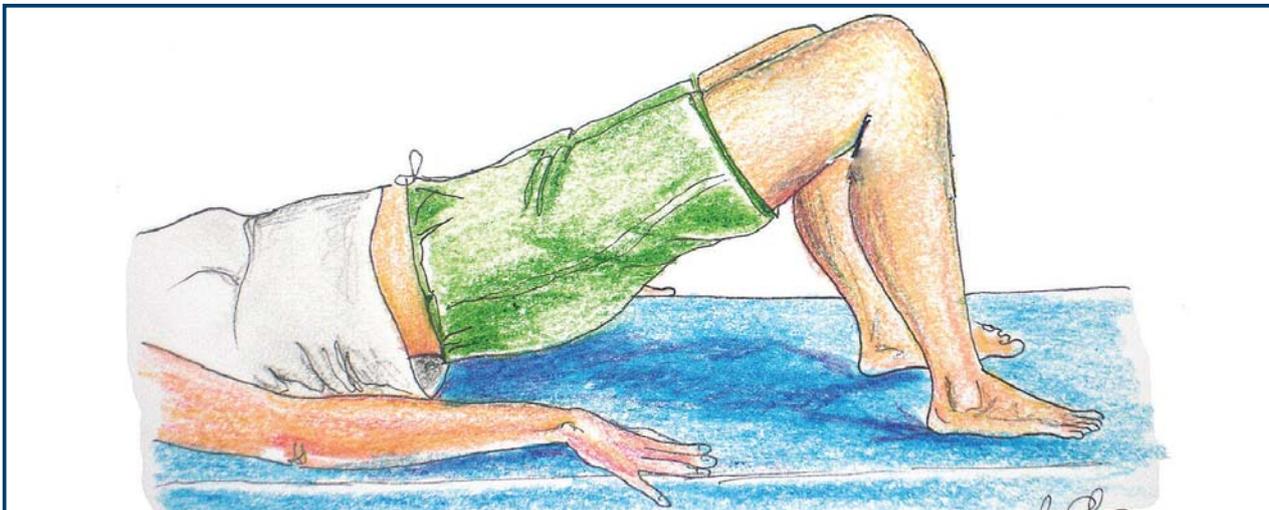
Realize 2 séries de 10 repetições, dos exercícios acima 2 vezes ao dia.

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

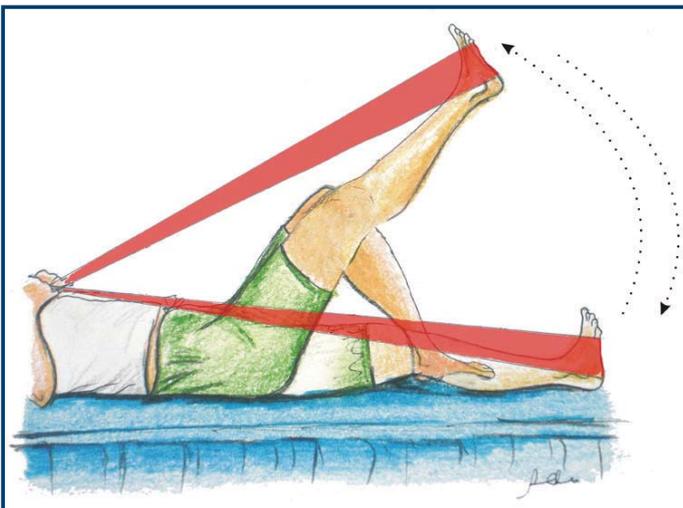
■ ■ A partir da 8ª semana

Continuar com os exercícios anteriores e iniciar:

■ Na posição deitada de barriga para cima



Exercícios de levantar e abaixar o quadril (ponte).

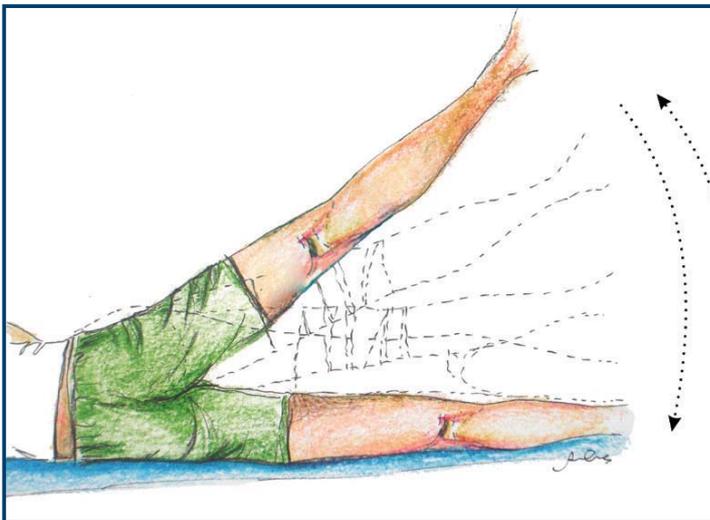


Exercícios de levantar a perna operada esticada mantendo a outra perna apoiada na cama.

LEMBRE-SE:

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

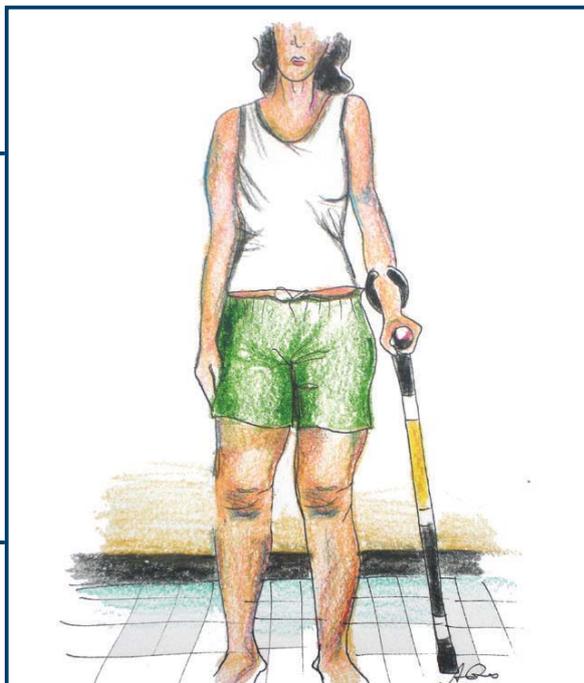
- Na posição deitada sobre o lado não operado



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.



■ ■ Orientações para casa - Atividades de higiene pessoal na vida diária

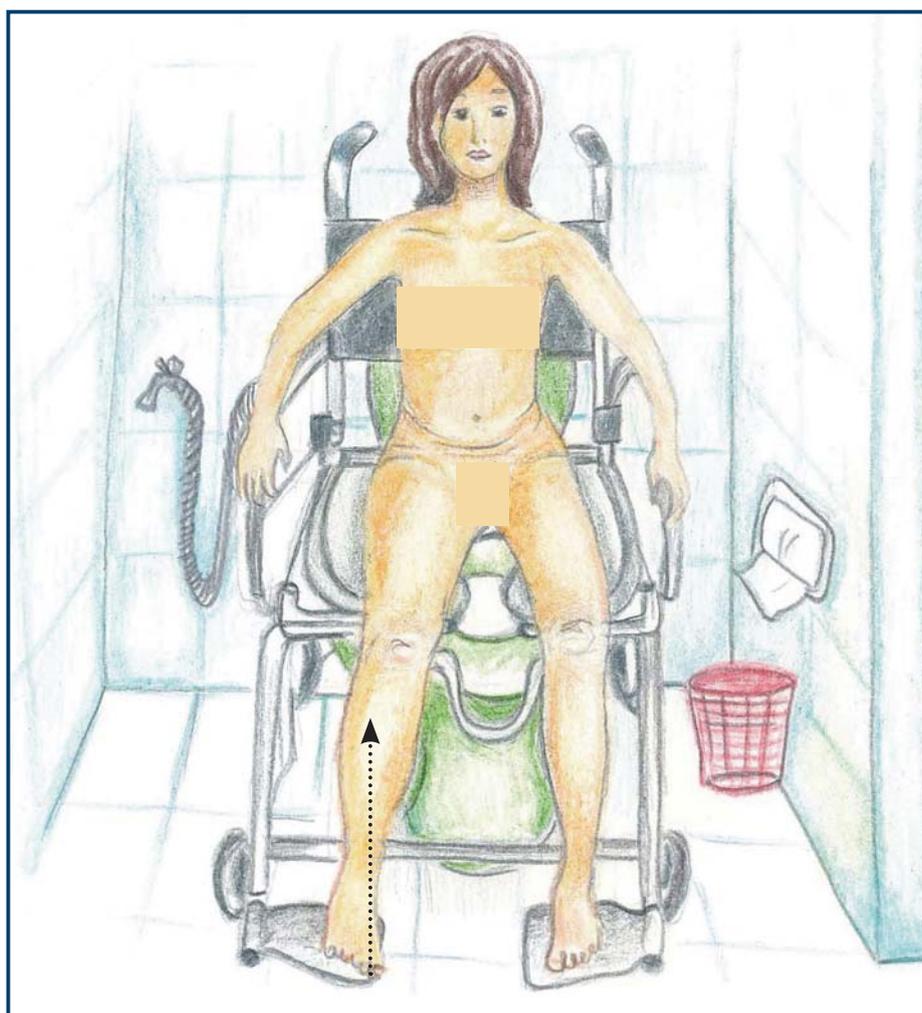
■ No banheiro

- Utilize adaptações para tornar o banho mais seguro.
- Você pode tomar banho nas primeiras semanas de duas formas:

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.



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

■ Em pé:

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

Para facilitar a troca de roupas use calcinha, cuecas ou bermudas e shorts com velcro nas laterais. Dessa forma você não precisa inclinar-se para vestir-se ou despir-se.



Os calçados – sandálias – devem ser ajustados com velcrom ou elástico para facilitar seu uso e evitar quedas. “Caso precise de ajuda para calçar os sapatos use uma calçadeira com prolongamento.

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.

■ Torne sua casa mais segura

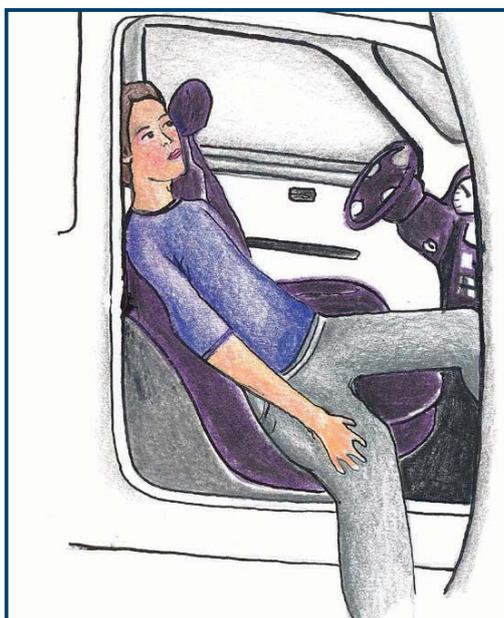
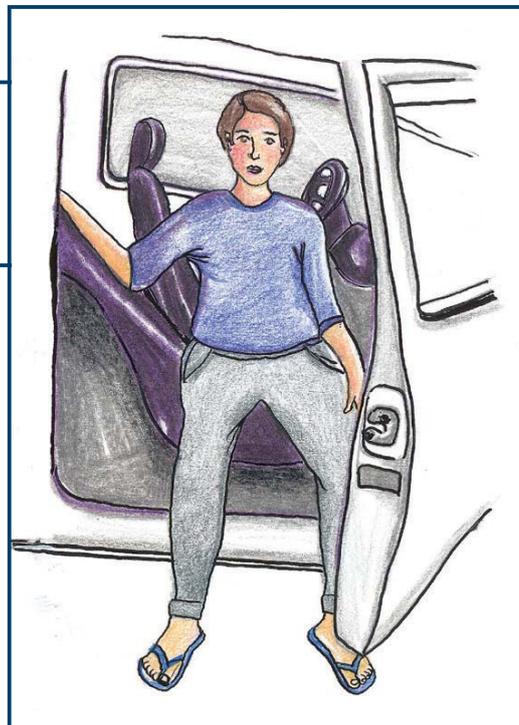
- Peça a alguém para organizar seus móveis de maneira que você possa circular pela casa com andador ou muletas.
- Mantenha um trajeto iluminado do banheiro para o quarto.
- Retire objetos espalhados pelo chão (fios soltos, tapetes, etc).
- Cuidado com o chão escorregadio ou molhado.
- Cuidado para não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



■ Entrar em automóvel

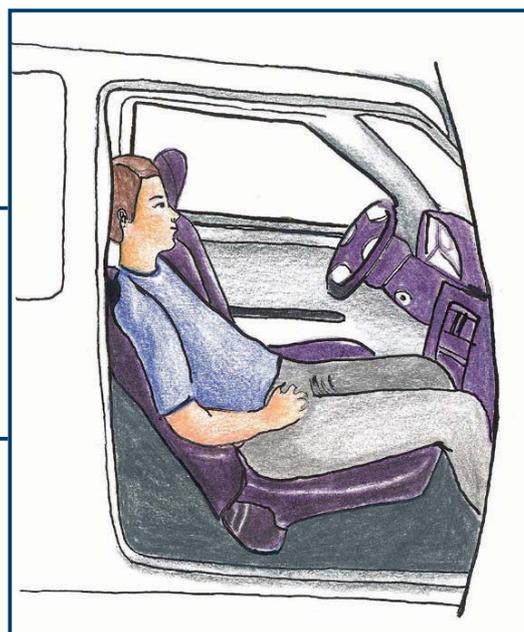
Certifique-se que o banco do carona, ao lado do motorista, está colocado para trás e com o encosto reclinado.

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.

■ Observações

Em caso de dúvidas com relação ao retorno às atividades domésticas, de trabalho e esportivas, procure seu ortopedista.

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.

 **OBS: O hospital funciona 24 horas.**

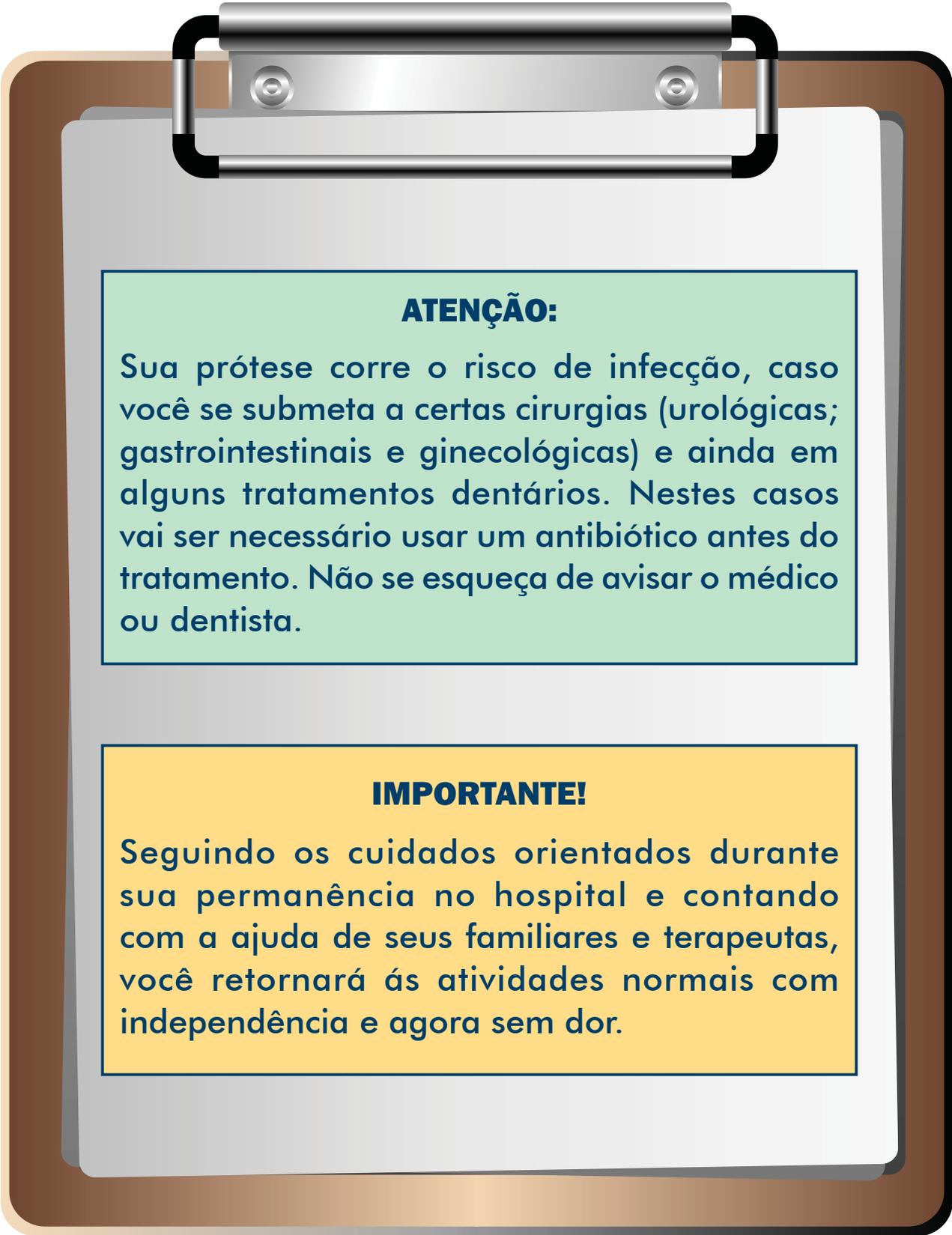
■ **Curativo:**

- 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.



■ **Prevenção de Trombose Venosa Periférica (TVP):**

O hospital fornecerá na alta do paciente a medicação clexane (Enoxaparina sódica) junto a uma cartilha explicativa fornecida pelo farmacêutico.



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.

■ ■ Perguntas Frequentes:

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.

**SIGA AS ORIENTAÇÕES E
CUIDE DE SEU NOVO QUADRIL!**



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070
Tel: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br



**Ministério da
Saúde**