

ORIENTAÇÕES DOMICILIARES

- Quando tomar banho sentado na cadeira higiênica ou banco, mantenha o joelho da perna operada esticado. Se tomar banho em pé, utilize o andador ou outro apoio, evitando descarga de peso na perna operada. Sente-se para se enxugar
- Não deixe objetos espalhados pelo chão, como tapetes e fios. Você deve circular em segurança, com andador, muleta ou bengala
- Quando tomar banho, utilize um apoio para se segurar ou tome banho sentado (exceto em banheiras)
- Tome cuidado com pisos escorregadios e molhados
- Deitar ao lado operado após a retirada dos pontos*
- Siga as orientações da equipe de Fisioterapia

* utilizar cadeira higiênica ou plástica durante o banho

Responsável Técnico:
Dr Pacifico Canelas
CRM 74.288 SBOT 10761
Especialidade: Ortopedista



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
f Cruzazuldesaopaulo



**ARTROPLASTIA
DE QUADRIL**



Cruz Azul de São Paulo

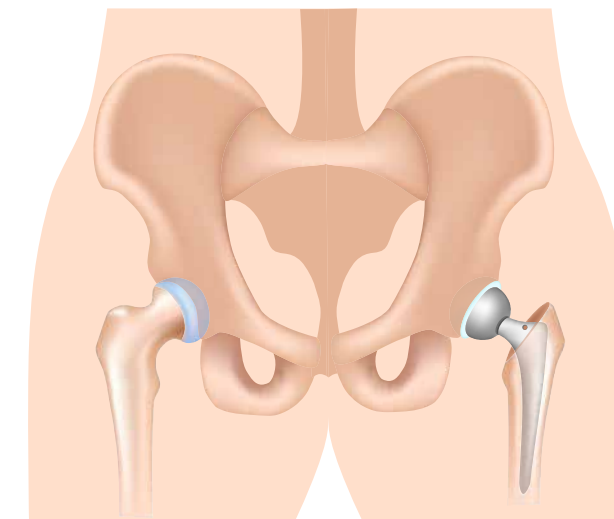


O QUE É ARTROPLASTIA DE QUADRIL?

É o nome dado à cirurgia corretiva que substitui a articulação do quadril, total ou parcialmente, dependendo do tipo de patologia. Vale lembrar sempre, que a partir da substituição da articulação, ocorrem limitações nos movimentos que devem ser respeitadas.

Esse folder contém recomendações sobre como o paciente deve se movimentar em determinadas situações.

Segui-las garante um melhor resultado e auxilia na evolução da recuperação.



1. Logo após a cirurgia, existem movimentos que devem ser respeitados, como:

- Não cruze ou feche as pernas



- Não vire o pé para fora e para dentro



- Não dobre demais o quadril ao sentar. Evite sentar em lugares baixos



2. Posição correta para dormir

- Dormir sempre com coxim abdutor ou travesseiros entre as pernas



3. Ao levantar do leito

- Apóie-se pelos cotovelos



- Desça pelo lado operado girando o corpo, colocando a perna operada para fora da cama e levante-se com auxílio



4. Ao sentar-se

- Apoie-se na perna não operada e nos braços.
- Ao sentar, mantenha a perna operada esticada e o corpo para trás



5. Ao andar

- Você só irá andar após a liberação médica e acompanhado de um profissional.
- Coloque primeiro o andador na frente e dê um passo com a perna operada



6. Ao subir e descer escada

- Ao descer, coloque primeiro a perna operada e lembre-se de não apoiar todo o seu peso nela



- Ao subir, coloque primeiro a perna não operada e lembre-se de não apoiar todo o seu peso do lado operado. Evite subir e descer escadas desnecessariamente

