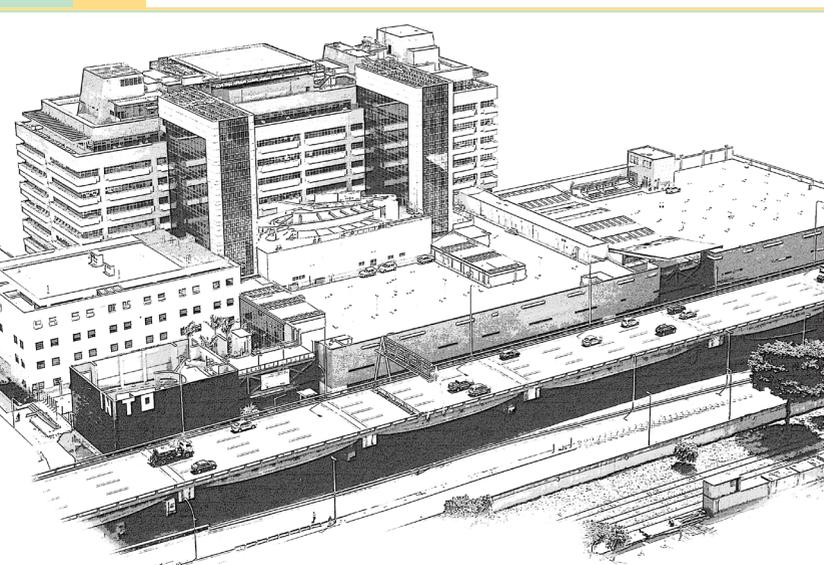


# Cartilha para Pacientes Submetidos a Artroplastia Total de Quadril

— 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

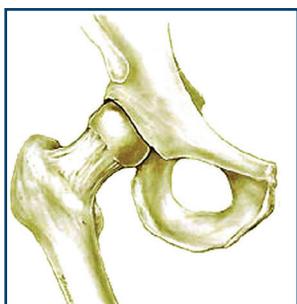
O que é o quadril? .....	<b>06</b>
O que é a artroplastia total de quadril? .....	<b>06</b>
O que se deve esperar da cirurgia? .....	<b>06</b>
Orientações a serem seguidas antes da cirurgia .....	<b>07</b>
Orientações a serem seguidas após a cirurgia .....	<b>08</b>
Programa básico de reabilitação: fisioterapia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

## ■ ■ O que é o quadril?

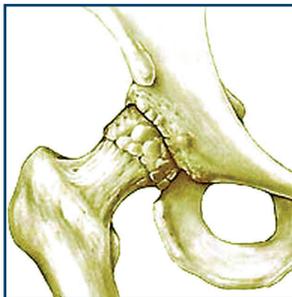
É uma articulação formada por um conjunto de ossos, músculos e ligamentos, que unem a pelve (bacia) ao fêmur (coxa), possibilitando a sustentação de peso do corpo e garantindo um caminhar estável e harmônico.

## ■ ■ 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

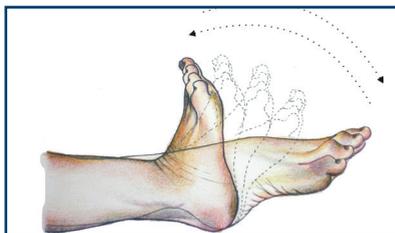
## ■ ■ O que se deve esperar da cirurgia?

- 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:

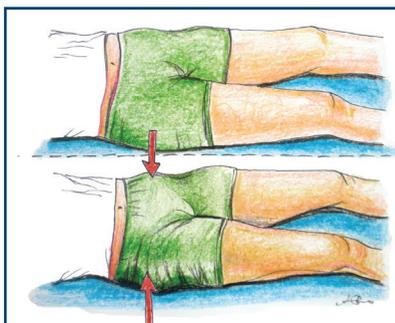
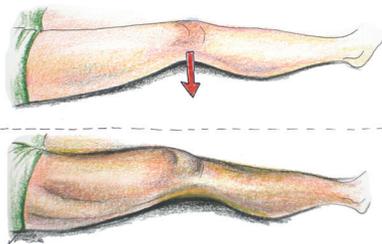
- Se você tiver andador ou muletas não esqueça de trazê-los. Serão úteis após a cirurgia.

- 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:

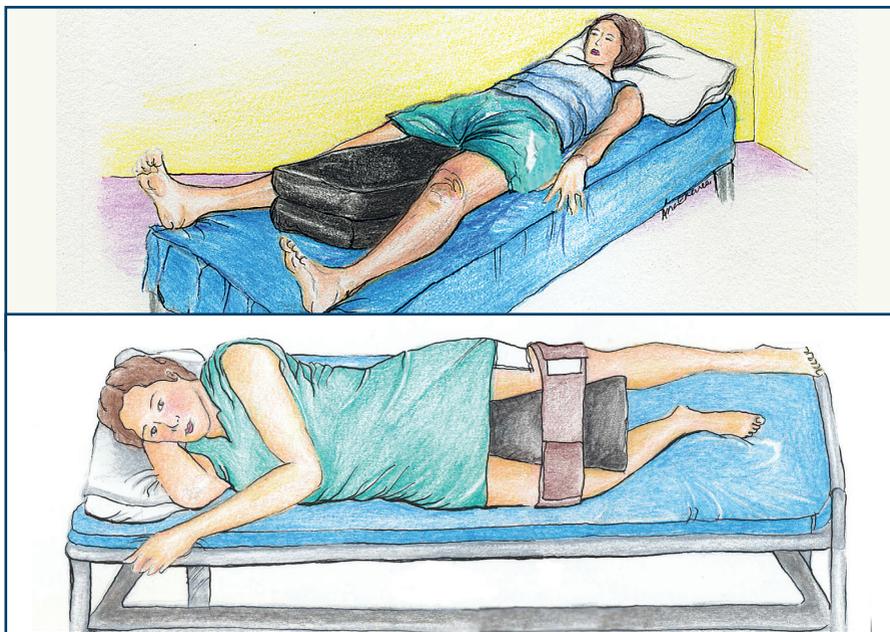
Os movimentos do seu quadril não voltam sozinhos, dependerão de você. É importante que estes exercícios sejam repetidos de hora em hora quando estiver acordado.

## ■ ■ 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.

**IMPORTANTE!**  
**ATENÇÃO! CUIDADO!**

**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.

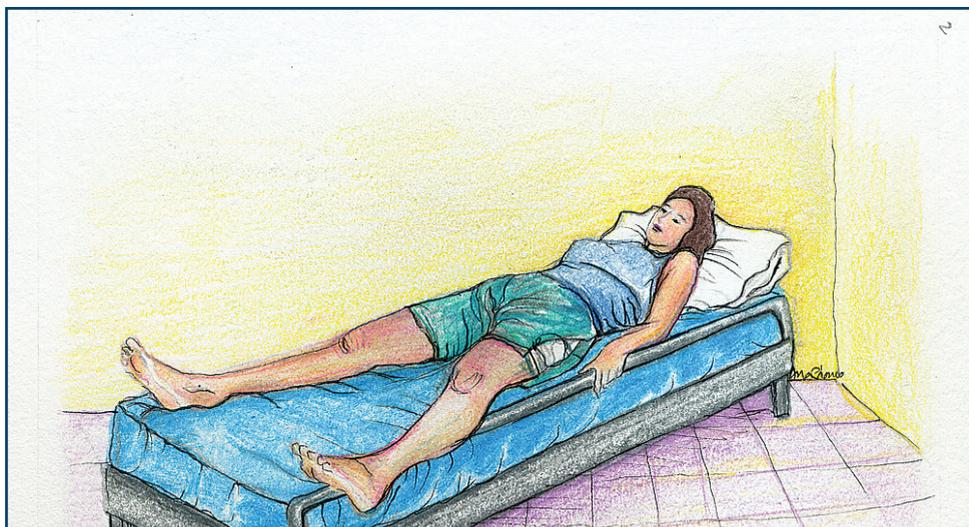


**Não** sente em cadeiras baixas.

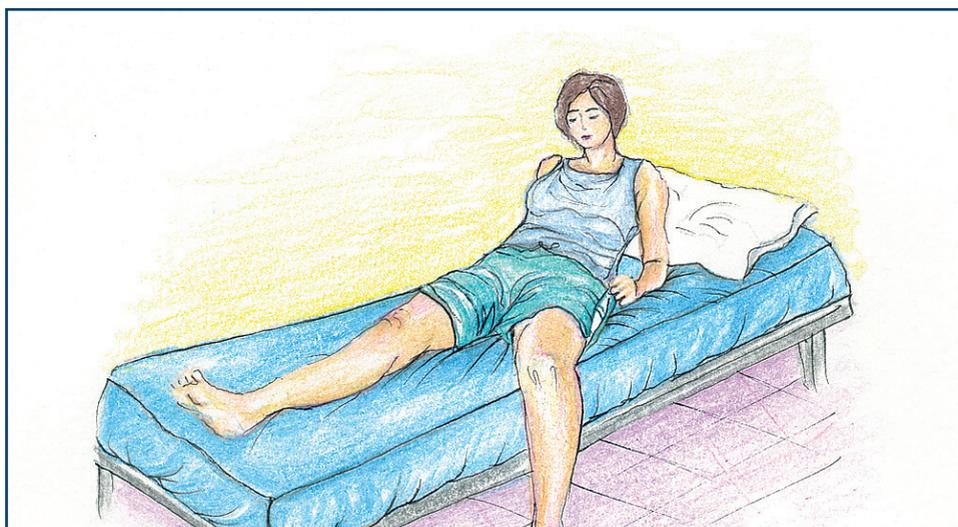
**Não** sente com o corpo inclinado para frente.



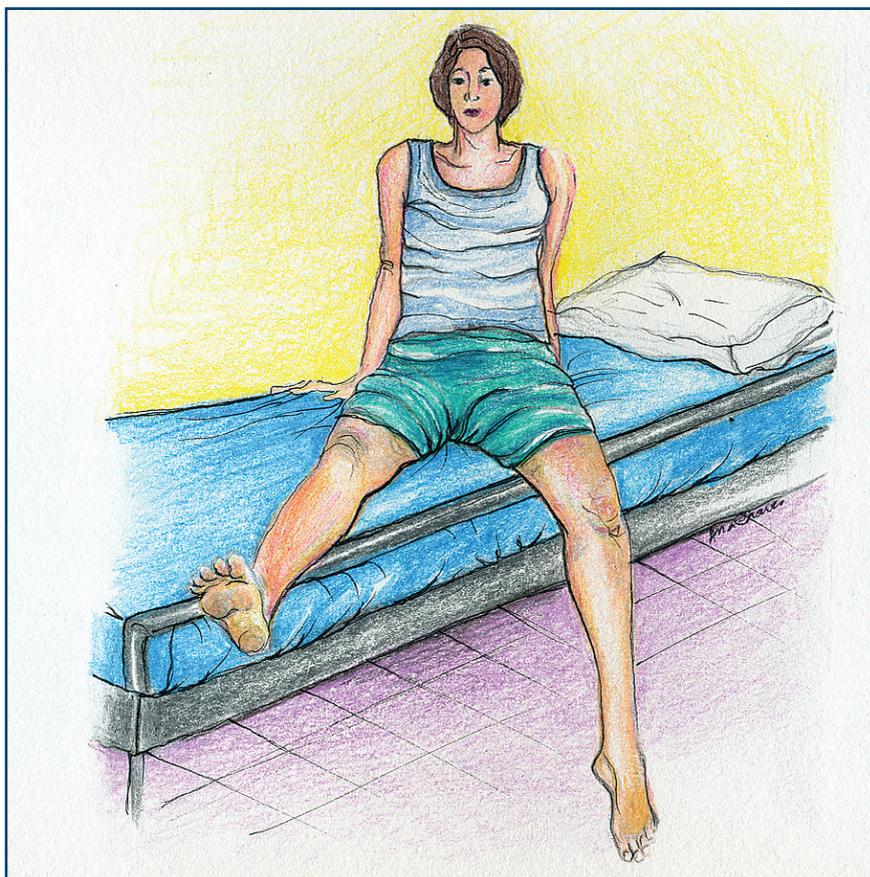
■ Ao levantar:



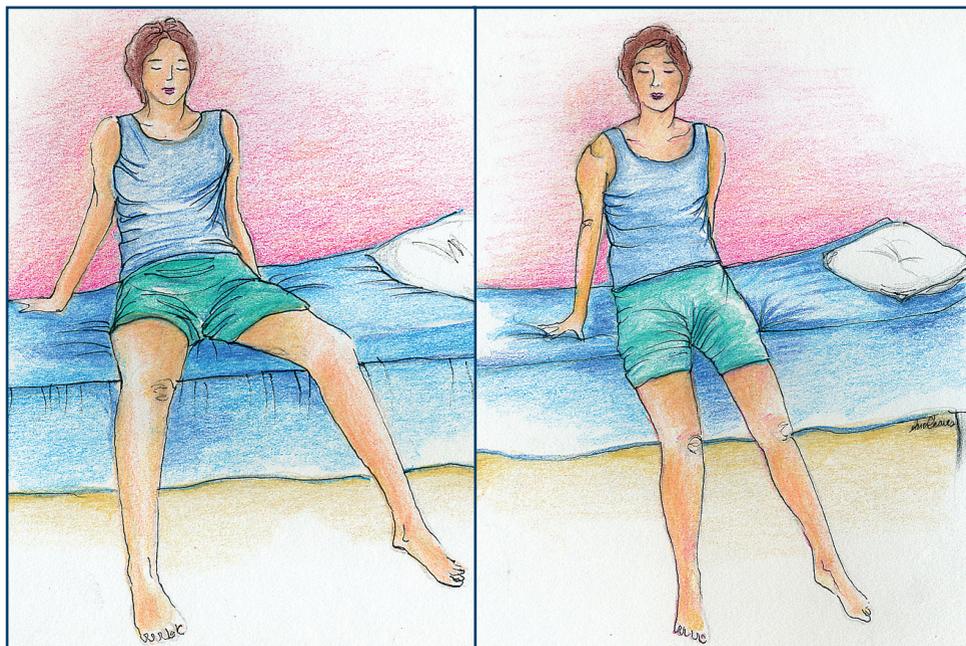
Desça pelo lado operado.



Apóie-se nos cotovelos para levantar da cama.



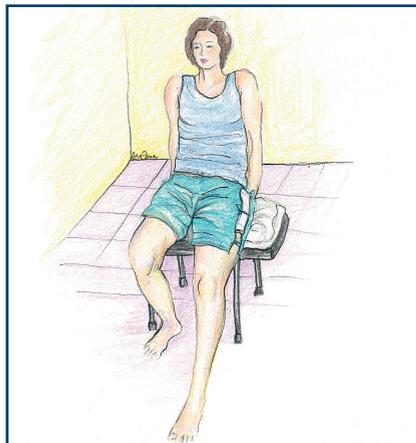
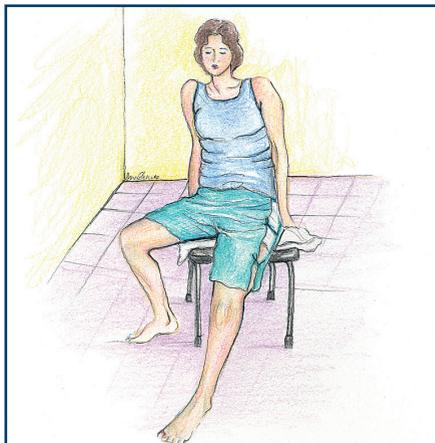
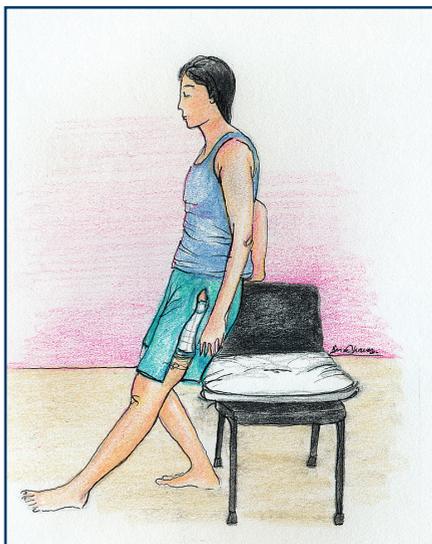
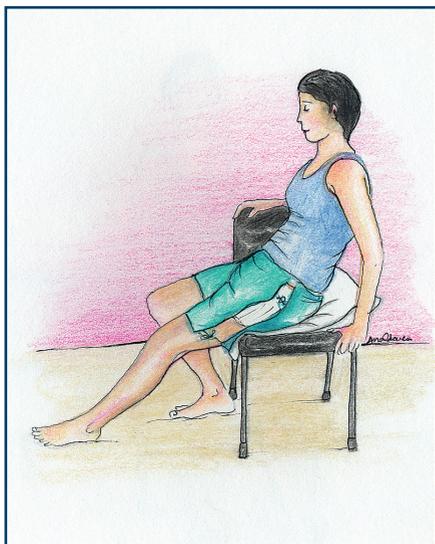
**Gire o corpo colocando primeiro a perna operada para fora da cama e sente-se, mantendo o tronco levemente inclinado para trás.**



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.

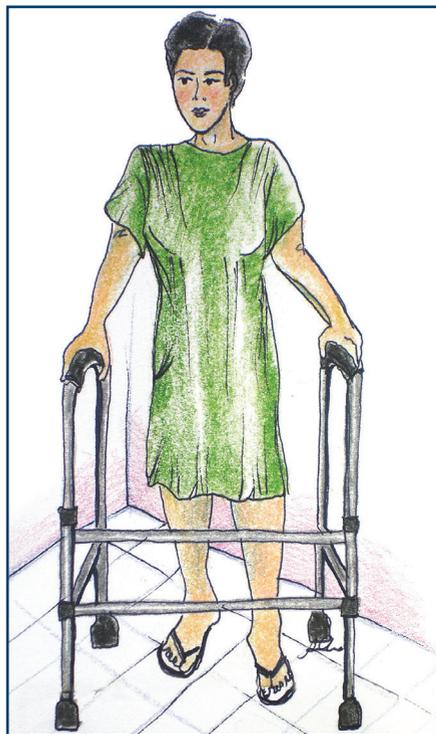
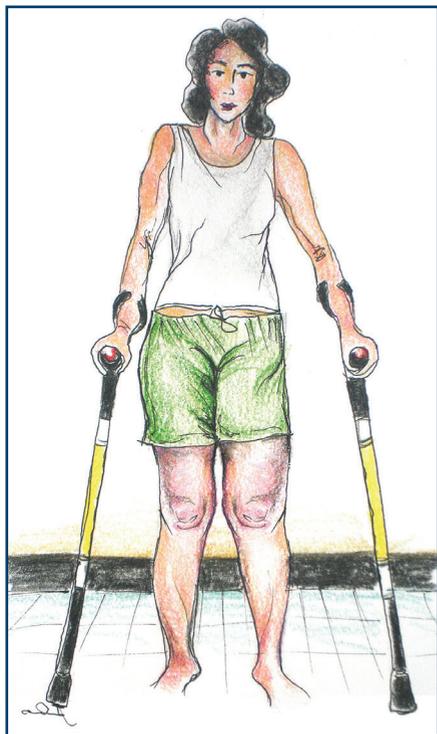


### ATENÇÃO!

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

## ■ Ao andar:

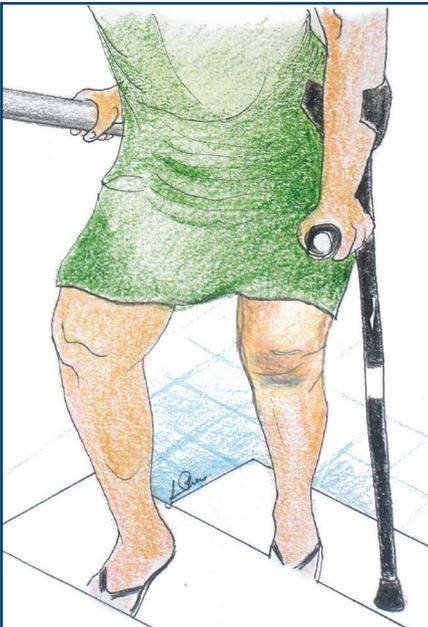
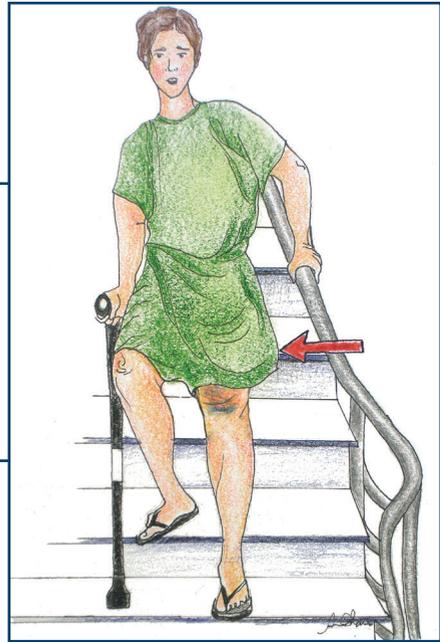
Coloque primeiro o andador ou as muletas à frente. Avance com a perna operada. Apóie o peso do corpo nos braços e, por último, leve a perna não operada.



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.

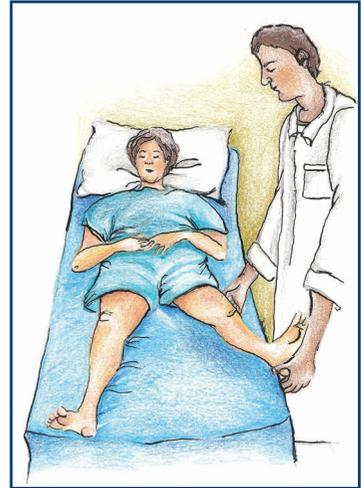
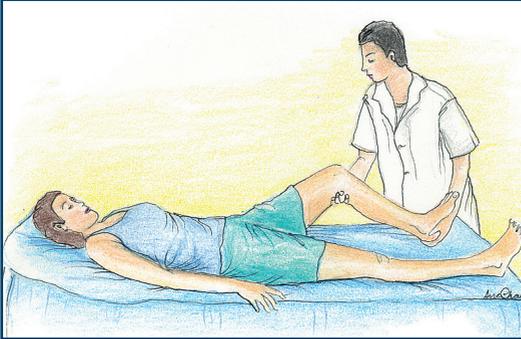
## ■ ■ Programa básico de reabilitação: fisioterapia

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

Continuar com as orientações dadas anteriormente e iniciar:

#### ■ Na posição de barriga para cima

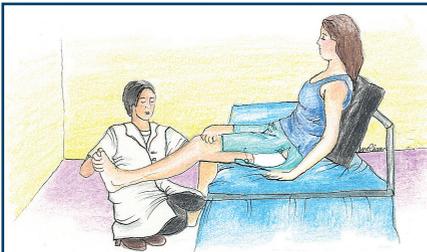
Exercícios de abrir e fechar a perna operada.



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.

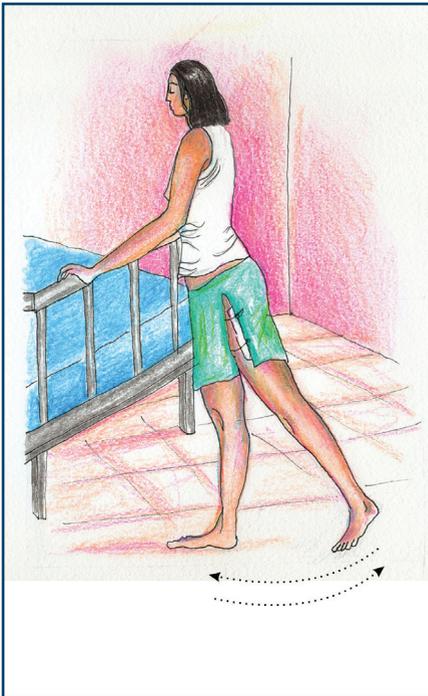
## ■ ■ Alta hospitalar:

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

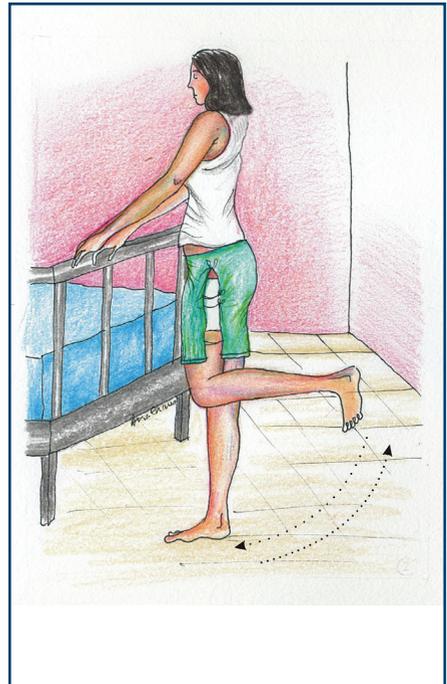
Continuar com os exercícios anteriores e iniciar:

### ■ Na posição em pé

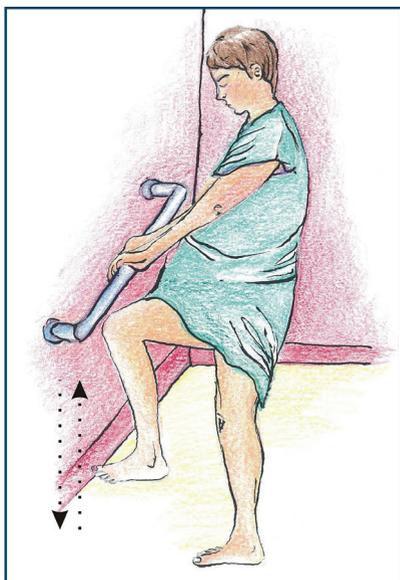


Exercícios de esticar a perna operada para trás.

Exercícios de dobrar e esticar o joelho da perna operada.



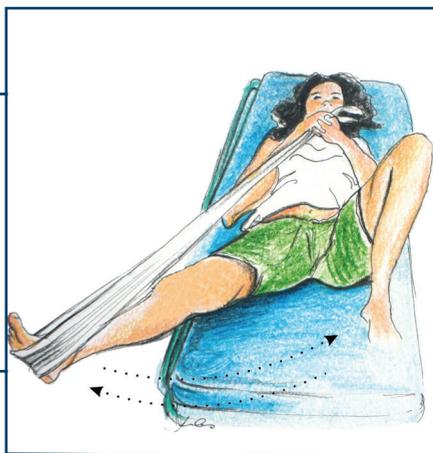
## ■ Na posição em pé



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:

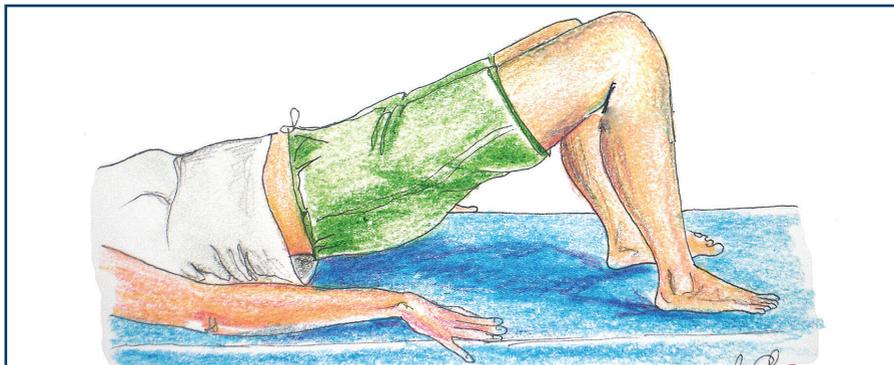
Realize 2 séries de 10 repetições, dos exercícios acima 2 vezes ao dia.

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

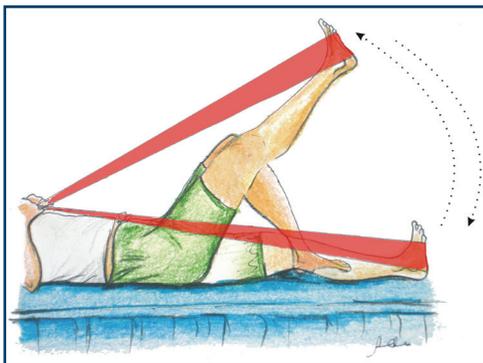
■ ■ **A partir da 8ª semana**

Continuar com os exercícios anteriores e iniciar:

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



Exercícios de levantar e abaixar o quadril (ponte).

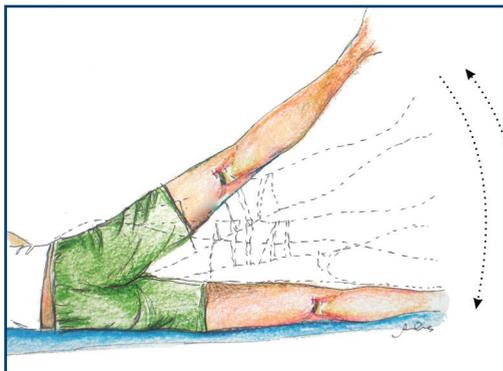


Exercícios de levantar a perna operada esticada mantendo a outra perna apoiada na cama.

**LEMBRE-SE:**

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

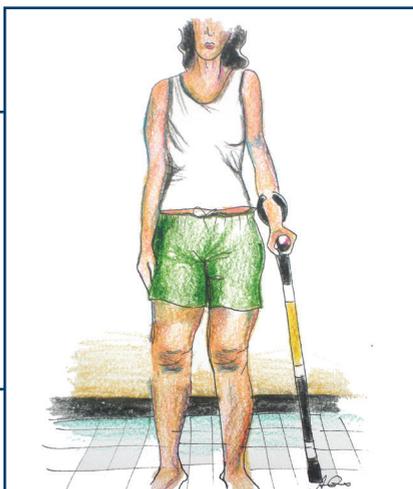
## ■ Na posição deitada sobre o lado não operado



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:

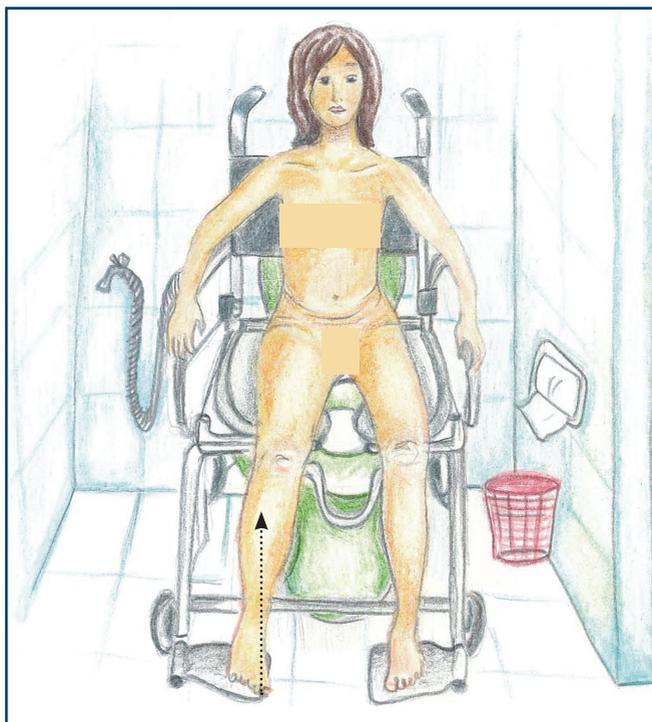
---

### 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 velcro ou elástico para facilitar seu uso e evitar quedas. “Caso precise de ajuda para calçar os sapatos use uma calçadeira com prolongamento.

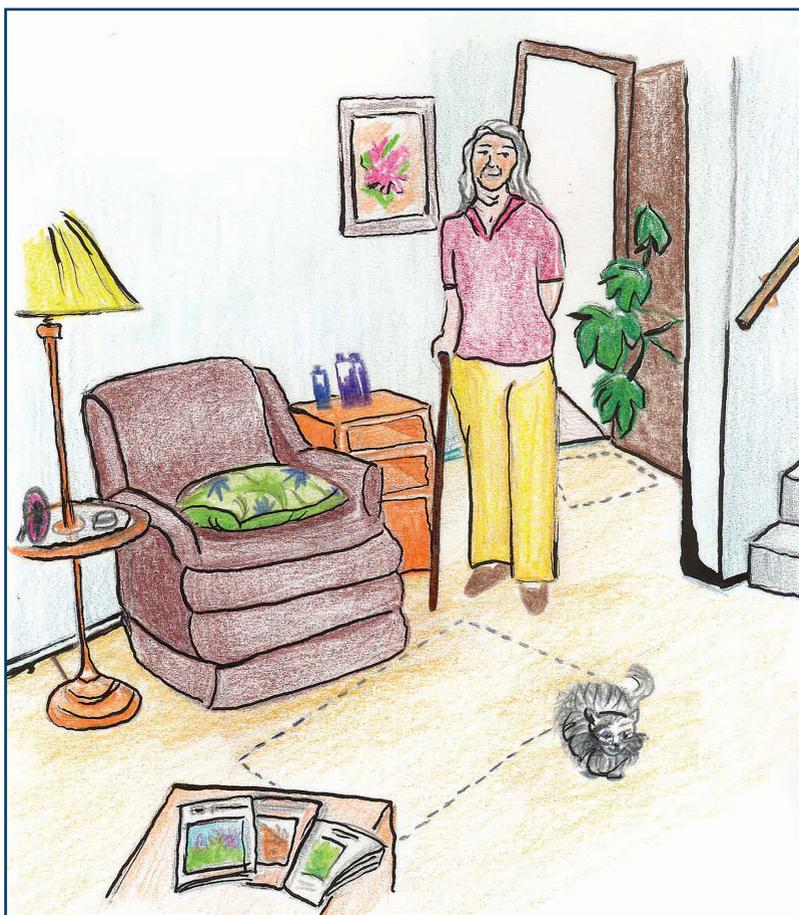
---

### 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

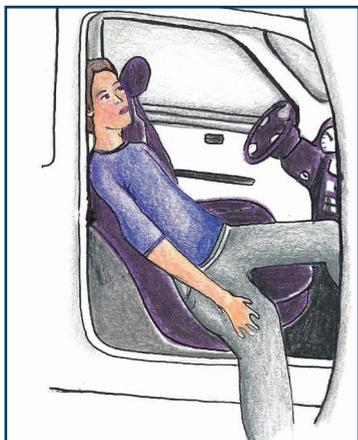
- Peça a alguém para organizar seus móveis de maneira que você possa circular pela casa com andador ou muletas.
- Mantenha um trajeto iluminado do banheiro para o quarto.
- Retire objetos espalhados pelo chão (fios soltos, tapetes, etc).
- Cuidado com o chão escorregadio ou molhado.
- Cuidado para não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



## ■ Entrar em automóvel

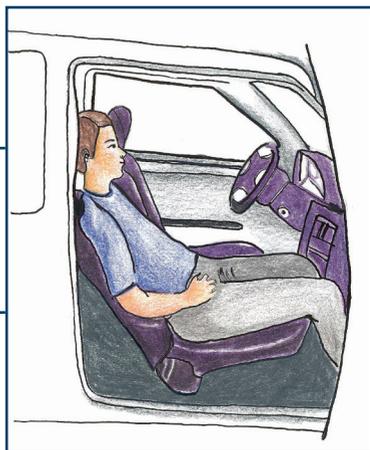
Certifique-se que o banco do carona, ao lado do motorista, está colocado para trás e com o encosto reclinado.

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](http://www.into.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL