

ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL



HOSPITAL
Estrela
da Divina Providência

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.

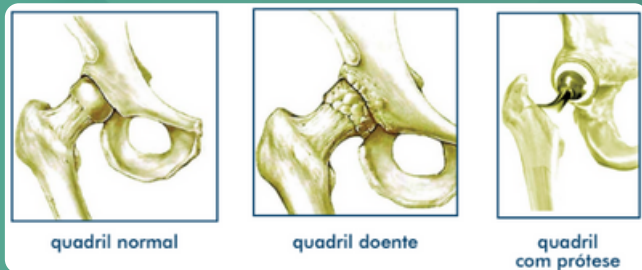
O QUE É A ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL?

É uma cirurgia que substitui a articulação do quadril “doente” ou fraturada por uma articulação artificial (prótese). A articulação desgastada é substituída por componentes metálicos e de polietileno, 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.

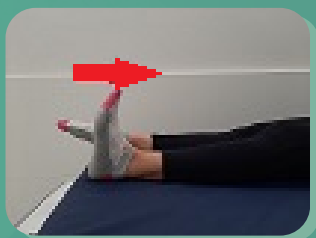
- Recuperação do movimento da articulação, promovendo o retorno às atividades de vida diária e de locomoção, como sentar, andar, subir e descer escadas.



EXERCÍCIOS PARA PACIENTES SUBMETIDOS À CIRURGIA DE QUADRIL

Realizar estes exercícios de duas a três vezes ao dia:
LEMBRE-SE: Os movimentos do seu quadril não voltam sozinhos, dependerão de você.

1. Deitado, de barriga para cima ou sentado, realizar movimentos com tornozelos e dedos para cima e para baixo.



2. Deitado, de barriga para cima, contrair musculatura de cima da coxa (“endurecer a coxa”) em 10 repetições, segurando por 6 segundos cada. Aumentar o tempo, conforme tolerância.



3. Deitado, com as pernas esticadas, contrair a musculatura glútea (“bumbum”), apertando as nádegas para dentro, durante 6 segundos, sem levantar o quadril da cama. Aumentar o tempo, conforme tolerância. Repetir 10 vezes.



4. Deitado, de barriga para cima, abrir a perna operada, conforme a tolerância, e fechá-la até a posição inicial sozinho ou com auxílio mantendo o joelho esticado (cuidar para não ultrapassar a linha média do corpo). Repetir 10 vezes.



5. Deitado, de barriga para cima, dobrar e esticar o joelho e quadril, conforme a tolerância, arrastando o calcanhar na cama. Você pode realizar o exercício sozinho ou com auxílio, fazendo de 10-15 repetições. Cuidado para não ultrapassar o ângulo de 90° do quadril e evitar rotações.



6. Sentado, esticar o joelho da perna operada e voltar à posição inicial, executando o exercício 10 vezes.



Cuidados específicos para pacientes submetidos à cirurgia de prótese de quadril:

Para o sucesso da sua cirurgia, alguns cuidados deverão ser tomados durante os primeiros 45 dias.

Existem 3 princípios básicos que devem ser respeitados para evitar a luxação (deslocamento) da prótese

1. Não cruzar as pernas: mantê-las abertas utilizando uma almofada.



2. Não dobrar o quadril acima de 90°: não pegue objetos no chão, e não se sente em cadeiras baixas. Peça auxílio para calçar meias, vestir-se e amarrar cadarços.



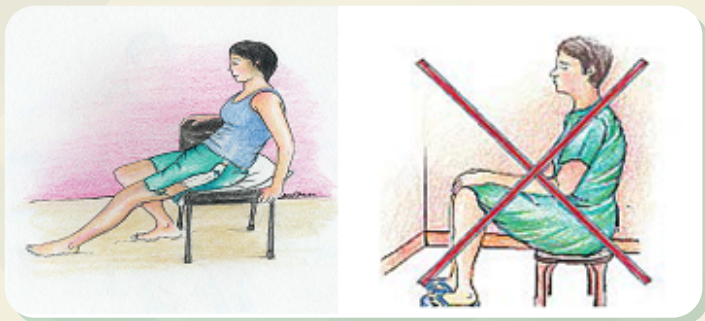
3. Não realizar rotações com a perna operada ou sobre ela. Manter posição neutra. Não vire o pé para dentro. Não gire o corpo em cima do lado operado



4. Ao sentar e levantar, deixar a perna operada mais à frente, para proteger o ângulo de 90° do quadril;

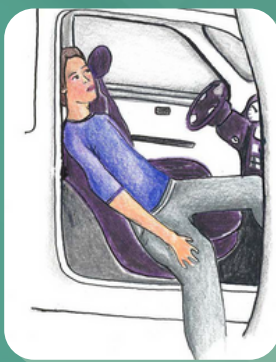


5. Sentar em cadeiras altas, fazendo com que o quadril mantenha um ângulo maior que 90° de flexão (inclinar a coluna para trás; o assento deve estar acima do nível do joelho);



6. Não apoiar a perna operada no chão até liberação médica.

7. Ao entrar e sair do carro, cuidar para não fechar a perna e não aproximar o tronco da perna;



8. Sentar em privadas altas (usar extensor de vaso ou cadeira higiênica), especialmente se você tem mais de 1,70m de altura;



9. Retirar tapetes, fios e outros objetos que aumentem o risco de queda;

10. Utilizar sapatos fechados e confortáveis;

11. Não permaneça longos períodos de tempo na mesma posição. Alterne entre deitado, sentado e caminhando.

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.

DÚVIDAS FREQUENTES

É normal sentir dor?

É normal sentir desconforto na região da incisão cirúrgica nos primeiros dias, mas, provavelmente, a dor para mexer o quadril já estará melhor desde o primeiro dia da cirurgia. É normal ter um pouco de desconforto para apoiar o peso no membro operado no início, o que diminui com o tempo. Pacientes que tinham a perna muito encurtada pela artrose, podem ter mais desconforto pelo alongamento da musculatura em torno da prótese.

Quando poderei dirigir?

Depende da recuperação da força muscular e controle para mobilizar o quadril. Dirigir com segurança depende de conseguir pisar no freio e acelerador com facilidade. Em média, 6 semanas são suficientes para voltar a dirigir.

Posso carregar peso?

As próteses são projetadas para suportar o peso do corpo e impactos leves. Você poderá carregar pesos leves, conforme sua capacidade física, mas sem exagerar.

Quais esportes posso praticar?

Os mais recomendados são esportes sem impacto ou com impacto leve, como natação, hidroginástica, caminhada, bicicleta (desde que o banco ajustado para uma posição mais alta, evitando excessiva flexão do quadril).

**Rua Geraldo Pereira, 405
Centro - Estrela - RS
Fone: (51) 3712-7500**