

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
RESIDENCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE  
ATENCAO INTEGRAL EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA



CARTILHA  
**CUIDADOS E ORIENTAÇÕES  
FISIOTERAPÊUTICAS AO PACIENTE  
EM PÓS-OPERATÓRIO DE  
ARTROPLASTIA TOTAL DE QUADRIL**

2024



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
RESIDENCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE  
ATENCAO INTEGRAL EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA



Ficha Técnica:

Organização:

Thaís Aparecida Batista dos Santos  
Daliane Ferreira Marinho

Elaboração e Ilustração:

Thaís Aparecida Batista dos Santos  
Ton Viana

Revisão:

Daliane Ferreira Marinho

Esta cartilha é um produto gerado de um trabalho de conclusão de Residência em Atenção integral em Ortopedia e Traumatologia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), intitulado "Construção de cartilha educativa para orientações domiciliares a pacientes em pós-operatório de artroplastia total de quadril: um estudo metodológico" criado no ano de 2024, de autoria da fisioterapeuta Thaís Aparecida Batista dos Santos.

# SUMÁRIO

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Apresentação</b>                          | <b>3</b>  |
| <b>Importância da fisioterapia</b>           | <b>4</b>  |
| <b>Respondendo a 3 questões fundamentais</b> | <b>5</b>  |
| <b>Na alta hospitalar</b>                    | <b>6</b>  |
| <b>Cuidados com a ferida operatória</b>      | <b>7</b>  |
| <b>Cuidados com o posicionamento</b>         | <b>8</b>  |
| <b>Para caminhar com andador ou muletas</b>  | <b>11</b> |
| <b>Para alívio da dor</b>                    | <b>12</b> |
| <b>Exercícios domiciliares iniciais</b>      | <b>13</b> |
| <b>Sinais de alerta</b>                      | <b>17</b> |
| <b>Anotações</b>                             | <b>18</b> |

# APRESENTAÇÃO

---

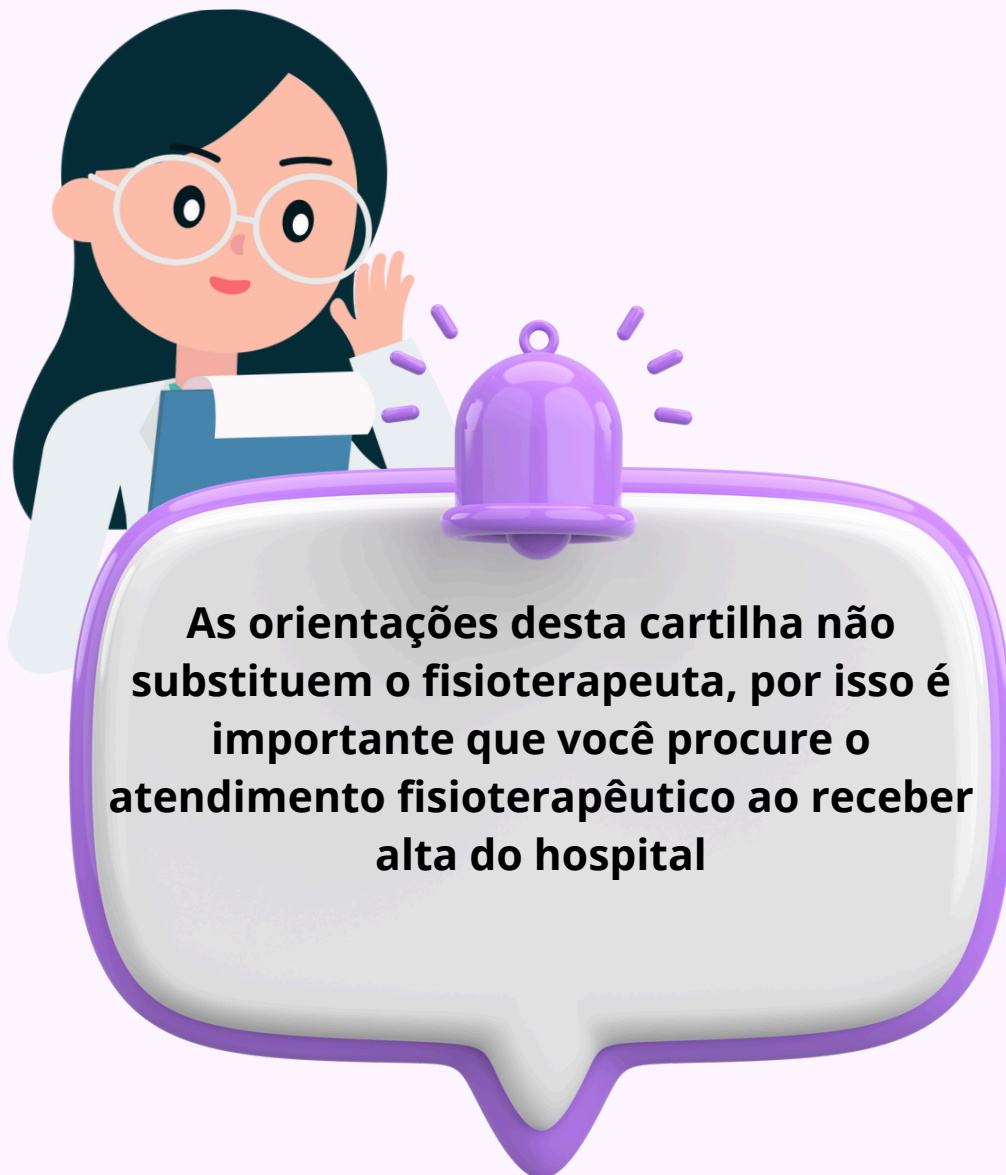
Olá! Esta cartilha traz algumas informações e orientações que podem ajudá-lo (a) após a cirurgia de artroplastia total de quadril afim de diminuir o desconforto e, ao longo do tempo, facilitar a retomada de suas atividades.



# IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA

---

Iniciar a fisioterapia logo após a sua cirurgia é essencial para uma recuperação rápida e eficaz. Além de diminuir as complicações e controlar a dor, o acompanhamento fisioterapêutico acelera a recuperação da força e da mobilidade, promovendo sua independência e o retorno a uma vida ativa.



**As orientações desta cartilha não substituem o fisioterapeuta, por isso é importante que você procure o atendimento fisioterapêutico ao receber alta do hospital**

# RESPONDENDO A TRÊS QUESTÕES FUNDAMENTAIS

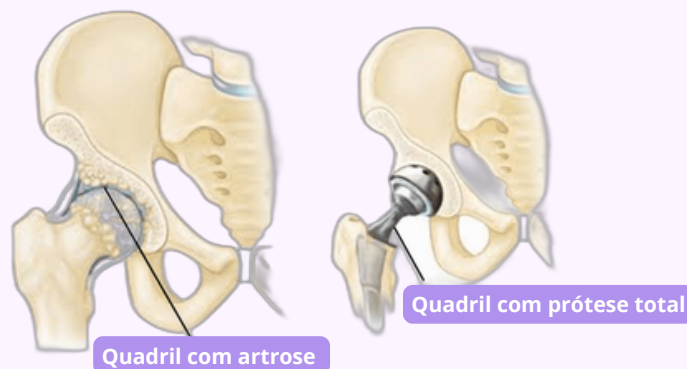
---

## 1. O que é o quadril?

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

## 2. O que é a cirurgia de artroplastia total do quadril?

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




## 3. O que esperar da cirurgia?

Após um período de recuperação, você poderá movimentar sua nova articulação do quadril com estabilidade e sem dor. Isso lhe permitirá realizar suas atividades do dia-a-dia com independência e mobilidade, conquistando uma melhor qualidade de vida.

# NA ALTA HOSPITALAR

---



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



# CUIDADOS COM A FERIDA OPERATÓRIA

---

Após a sua cirurgia, é fundamental que você siga corretamente as orientações para o curativo em casa e garanta uma recuperação adequada. O cuidado adequado ajudará a prevenir infecções, promoverá uma cicatrização adequada e diminuirá o risco de complicações. Para isso:

- Lave bem as mãos com água e sabão antes e depois de trocar o curativo
- Troque-o uma vez ao dia, ou mais vezes se necessário
- Proteja sempre com plástico e fita adesiva para tomar banho
- É importante que a ferida operatória esteja sempre limpa e seca
- Não utilize nenhum produto na ferida operatória sem orientação da equipe multiprofissional.



# CUIDADOS COM O POSICIONAMENTO

---

É importante que você entenda a importância do posicionamento correto da perna operada, não apenas para garantir a integridade da prótese, mas também para facilitar sua mobilidade diária e acelerar sua recuperação.

Fique atento (a) as posições erradas e corretas abaixo:

## AO DEITAR

- **Não deite em cima do lado operado**



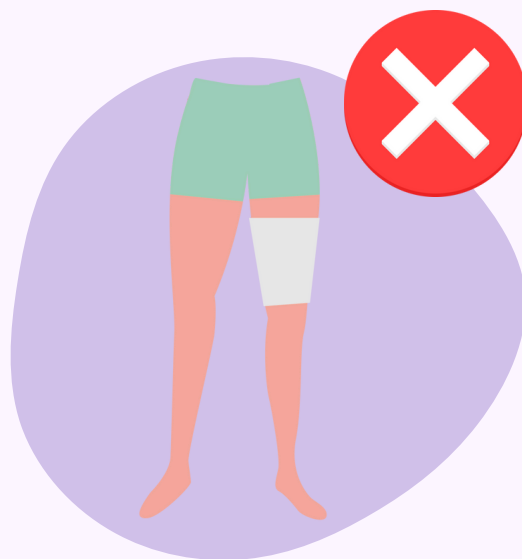
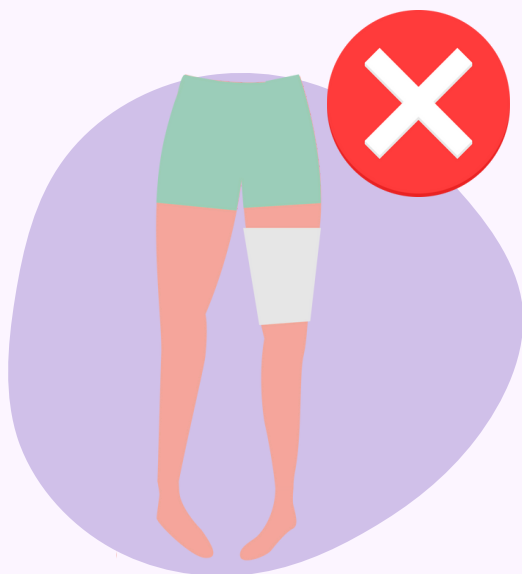
- **Mantenha sempre um triângulo de espuma entre as pernas**



# CUIDADOS COM O POSICIONAMENTO

---

- **NÃO** fique com o pé virado para dentro ou para fora. Mantenha seu pé em linha reta
- **NÃO** feche ou cruze as pernas.



# CUIDADOS COM O POSICIONAMENTO

---

## AO SENTAR

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




- **NÃO sente com o corpo inclinado para frente**



- **NÃO sente em cadeiras baixas**



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

# PARA CAMINHAR COM O ANDADOR OU MULETAS

## 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 poderá colocar na perna dependerá das orientações dadas pelo seu ortopedista ou fisioterapeuta.

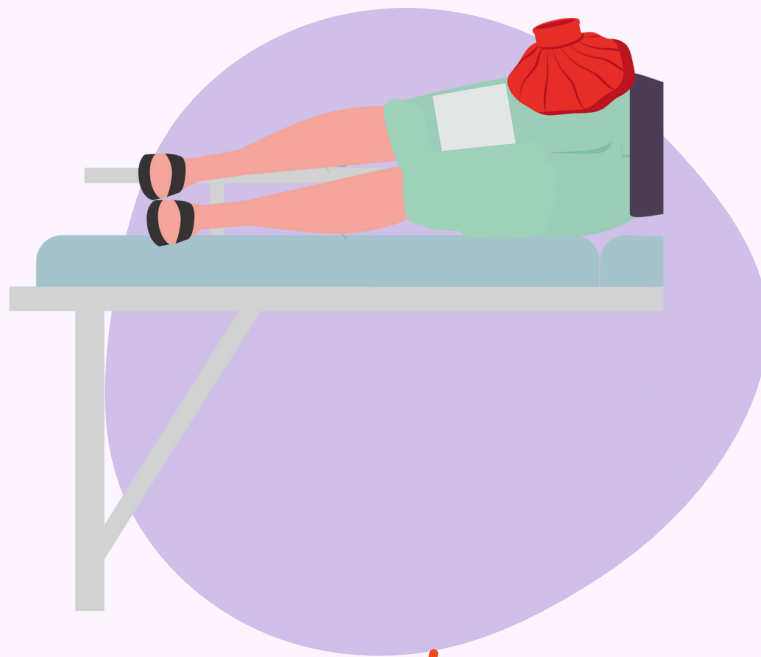
# PARA ALÍVIO DA DOR

---

## COMPRESSA GELADA

Após sua cirurgia, a compressa gelada pode ser uma forma de ajudar no controle da dor e redução do inchaço. Para realizar a compressa em casa utilize gelo dentro de um saco plástico e não se esqueça de proteger a ferida cirúrgica para que não molhe.

Tempo de aplicação: 20 minutos.



**Cuidado: o gelo  
pode provocar  
queimaduras**

# EXERCÍCIOS DOMICILIARES INICIAIS

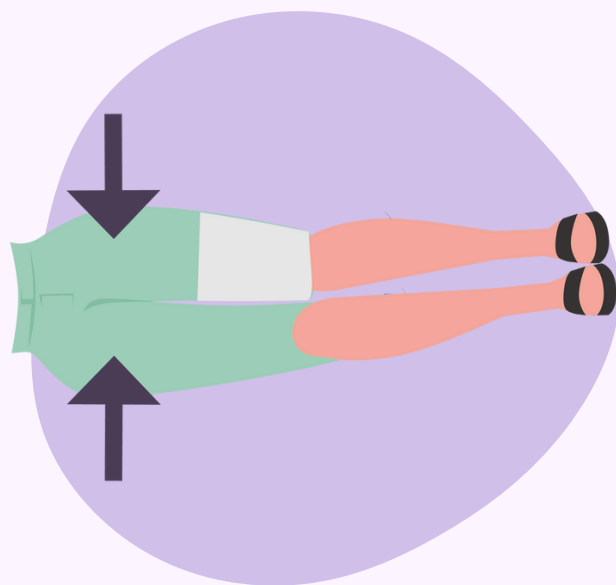
---

Os exercícios são muito importantes durante todo o tratamento. Neste momento do tratamento, eles não devem ser intensos a ponto de provocar dor ou cansaço. Faça seus exercícios com 10 repetições e bem lentamente. É importante praticá-los, pelo menos, 2 vezes ao dia.

## NA POSIÇÃO DEITADA

### **Exercício 1: Aperte o "bumbum" um contra o outro**

Deitado (a) de barriga para cima, com pernas estendidas e braços esticados ao longo do corpo, você irá contrair o "bumbum", como se estivesse fazendo força para prender "xixi" e mantenha contraído por 6 a 10 segundos. Execute 1 série de 10 repetições.

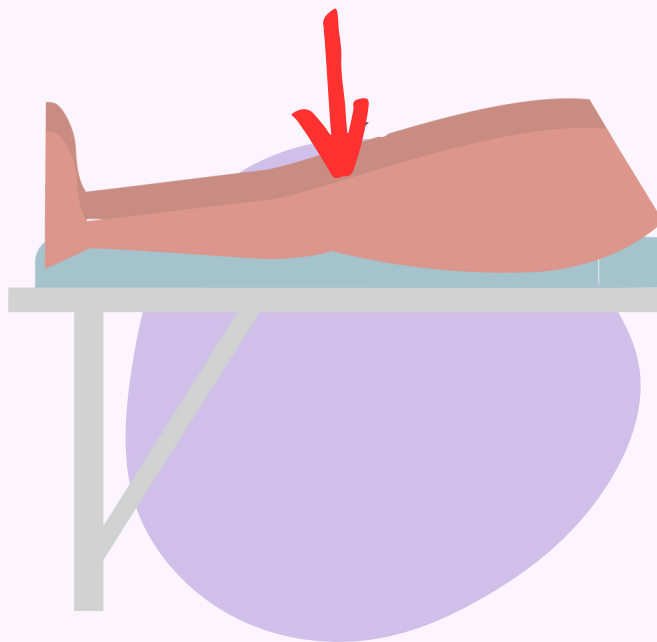


# EXERCÍCIOS DOMICILIARES INICIAIS

---

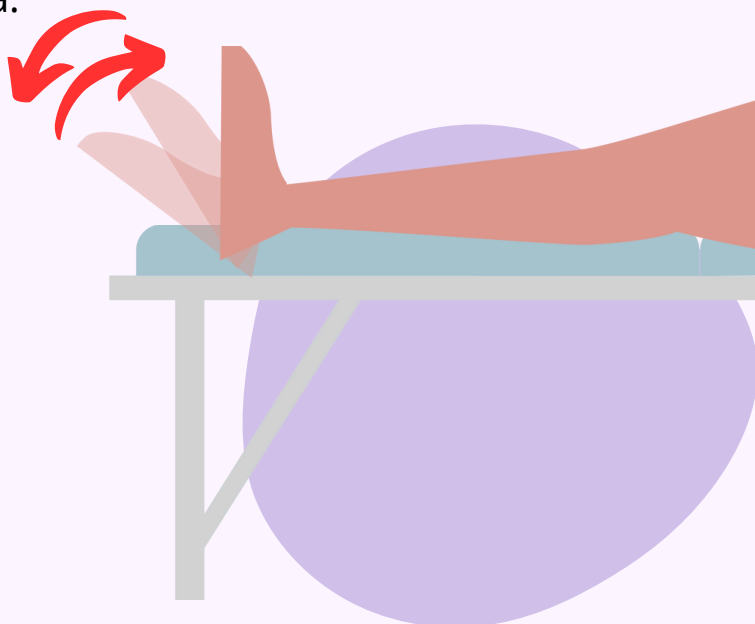
## **Exercício 2: Aperte a coxa contra a cama**

Deitado(a) de barriga para cima, com as pernas estendidas e braços esticados ao longo do corpo, você irá apertar a coxa contra a cama e contar até 6 segundos. Relaxe e repita por 10 vezes.



## **Exercício 3: movimento o pé para cima e para baixo**

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



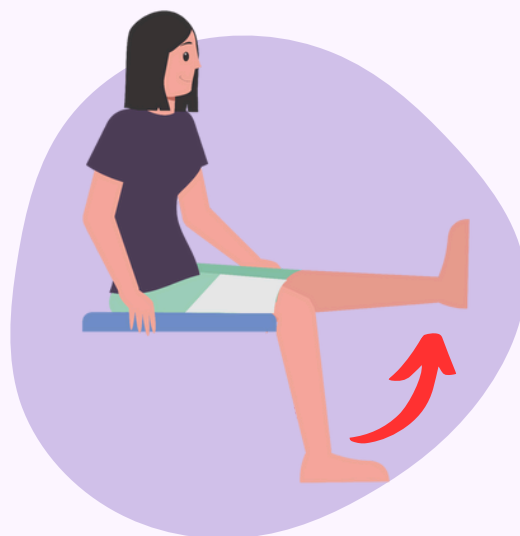
# EXERCÍCIOS DOMICILIARES INICIAIS

---

## NA POSIÇÃO SENTADA

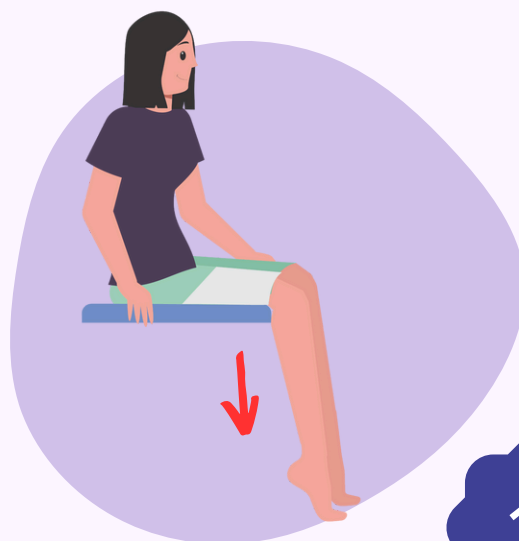
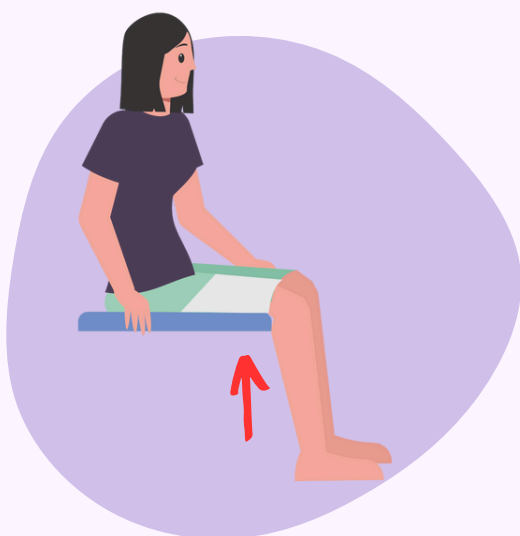
### Exercício 1: Estique a perna operada

Sentado(a) em uma cadeira, com os joelhos dobrados e pés apoiados no chão, você irá esticar a perna para frente, e depois retornar a posição inicial. Repita 10 vezes.



### Exercício 2:

Sentado(a) em uma cadeira, com os joelhos dobrados e pés apoiados no chão, você irá movimentar seu calcanhar para cima e para baixo de maneira rápida e constante. Repita 10 vezes.



# EXERCÍCIOS DOMICILIARES INICIAIS

## NA POSIÇÃO EM PÉ

### **Exercício 1: Dobre o joelho da perna operada para trás**

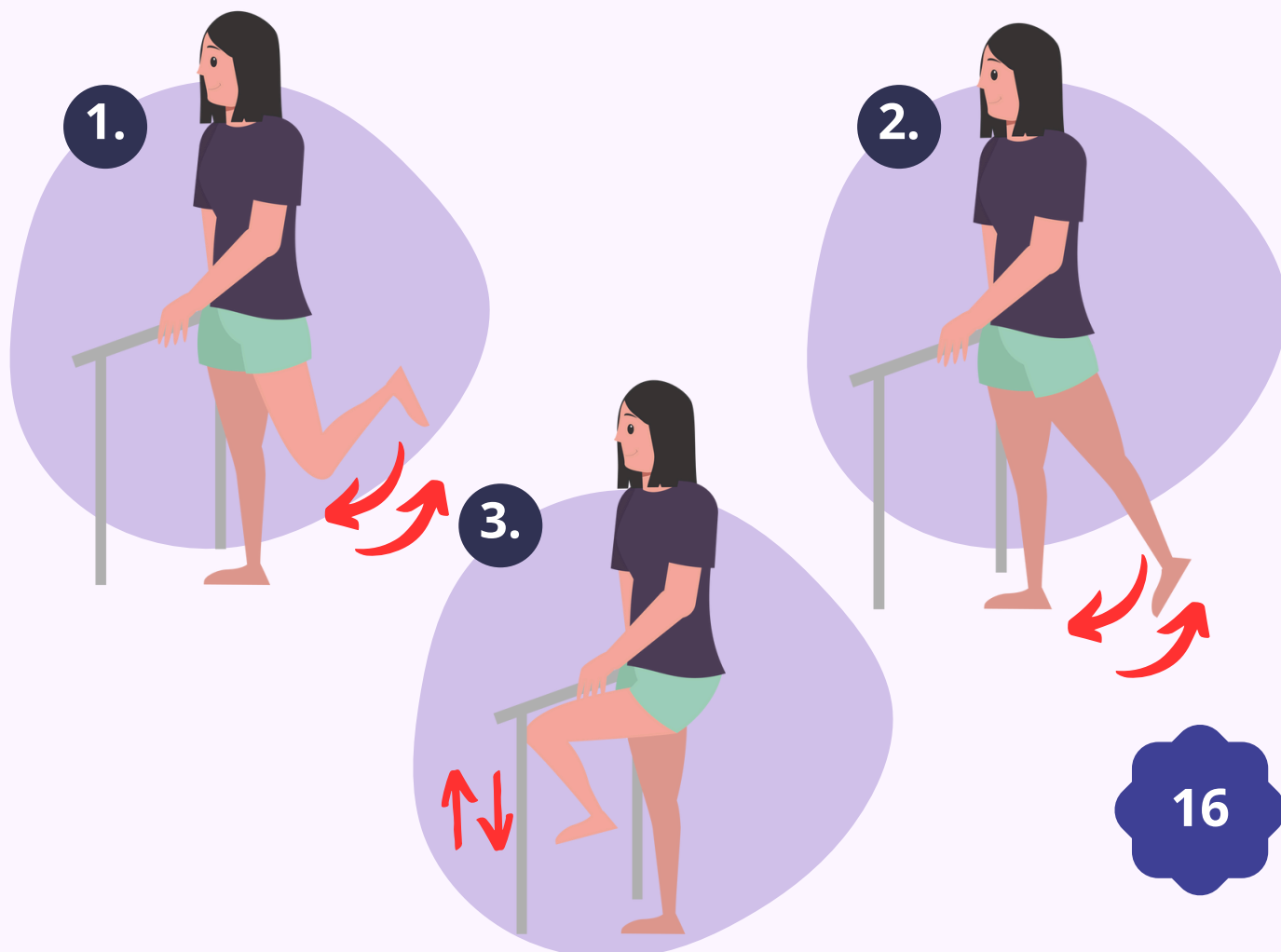
De pés e apoiado(a) com as mãos em alguma superfície segura, você vai ficar apoiado(a) na perna não operada. Com a perna operada irá dobrar o joelho trazendo em direção ao "bumbum". Faça 1 série de 10 repetições.

### **Exercício 2: Esticar a perna operada para trás**

De pés e apoiado(a) em alguma superfície segura, você vai ficar apoiado(a) na perna não operada. Com a perna operada irá esticar a perna e levá-la para trás sem dobrar o joelho. Repita 10 vezes.

### **Exercício 3: Dobrar o quadril e o joelho da perna operada para frente**

De pés e apoiado(a) em alguma superfície segura, você vai ficar apoiado(a) na perna não operada. Com a perna operada irá trazer o joelho em direção a barriga. Repita 10 vezes.



# SINAIS DE ALERTA

---

Embora a cirurgia seja geralmente segura e eficaz, é importante que você esteja atento a possíveis sinais de complicações que podem ocorrer no período pós-operatório. Detectar qualquer problema precocemente é fundamental

A seguir, listamos alguns sinais de alerta:

- 🚑 Ferida operatória muito vermelha e quente
- 🚑 Saída de secreção ou sangue da ferida operatória
- 🚑 Perna operada muito inchada e dolorida
- 🚑 Panturrilha muito inchada e dolorida
- 🚑 Ocorrência de “mau jeito” ou se escutar um estalo no quadril operado, a perna ficar mais curta ou sentir dor
- 🚑 Dor no peito, falta de ar ou dificuldade para respirar



**Caso você perceba alguns desses sinais, procure o Serviço de Pronto Atendimento. Fale com o seu médico ou com o seu fisioterapeuta. Eles podem ajudar você.**



