

Guia de Preparação e Recuperação Funcional na Cirurgia do Quadril

NUFISIO – Instituto Dr. José Frota (IJF)



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Sumário



1. Apresentação
2. O que é o quadril e a artroplastia
3. Antes da cirurgia (pré-operatório)
4. Depois da cirurgia (pós-operatório)
5. Fisioterapia e exercícios
6. Cuidados em casa
7. Dicas de segurança e bem-estar
8. Dúvidas Gerais



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Apresentação



Este guia foi criado com muito carinho pela equipe de Fisioterapia do IJF para ajudar você que irá realizar ou já realizou a cirurgia de artroplastia total do quadril.

Aqui, você encontrará orientações simples e seguras sobre o que fazer antes e depois da cirurgia, além de cuidados importantes para o seu bem-estar e recuperação.

Nosso objetivo é que você recupere sua independência, confiança e qualidade de vida, com segurança e tranquilidade.

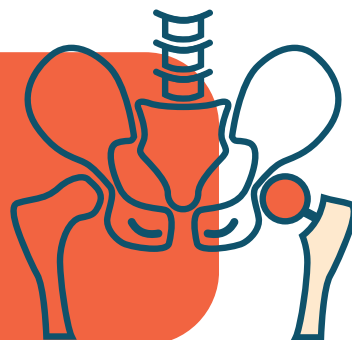


Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

O que é o quadril e a artroplastia?



O quadril é uma articulação que liga a perna ao tronco.

Ele é formado pela parte superior do fêmur (osso da coxa) e pelo acetábulo, que faz parte da bacia.

É uma das articulações mais importantes do corpo, pois permite andar, sentar, correr e se mover com equilíbrio.

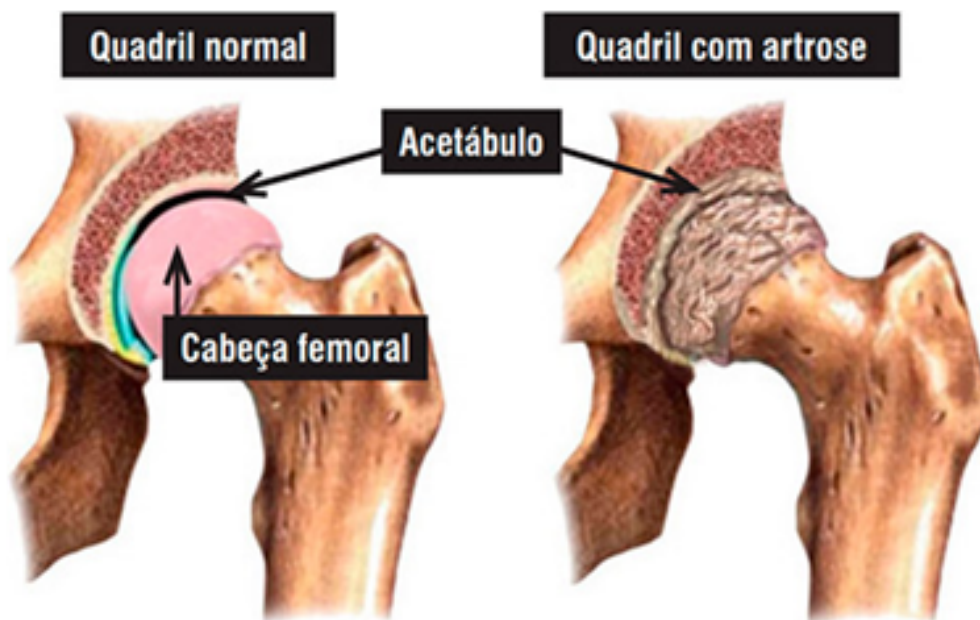
A artroplastia de quadril é uma cirurgia que substitui a articulação doente por uma prótese, feita de materiais metálicos e plásticos especiais.

Ela ajuda a restaurar o movimento do quadril, aliviar a dor e permitir que você volte às suas atividades do dia a dia com conforto e segurança.

Benefícios da Cirurgia



- Alívio da dor e melhora da mobilidade.
- Retorno às atividades do dia a dia.
- Melhora da qualidade de vida.
- Recuperação da autonomia e da confiança para caminhar e se movimentar.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Cuidados antes da cirurgia (Pré-operatório)



- Antes da cirurgia, é importante se preparar física e emocionalmente.
- Siga as orientações da equipe médica e fisioterapêutica para que tudo ocorra da melhor forma possível.



Dicas importantes:

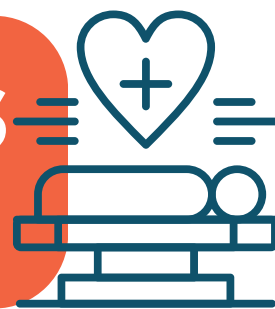
- Se você tiver andador ou muletas, leve-os com você para o hospital.
- Durante o pré-operatório, o fisioterapeuta vai ensinar exercícios simples que ajudam na circulação das pernas e prevenção de trombose.

Exercícios básicos:

- Movimente os pés para cima e para baixo de forma rápida, cerca de 20 a 30 vezes.
- Pressione uma toalha enrolada sob o joelho, contraindo a coxa por 10 segundos e relaxando em seguida.
- Respire profundamente: inspire elevando os braços, segure o ar por 3 segundos e solte devagar, abaixando os braços. Repita 10 vezes.

Esses exercícios ajudam a manter a força e a boa circulação antes da cirurgia.

Cuidados gerais após a cirurgia (Pós-operatório)



No hospital

- Avise a equipe médica ou de enfermagem se sentir dor.
- O curativo será trocado conforme orientação da equipe.
- O banho será feito no leito nos primeiros dias e, quando autorizado, no chuveiro com cadeira de banho.
- Sempre peça ajuda para se movimentar, levantar ou ir ao banheiro.

zzZ Posições para dormir

- Durma de barriga para cima, com um coxim ou travesseiro entre as pernas.
- Se deitar de lado, use um travesseiro firme entre os joelhos.
- Evite deitar sobre o lado operado.

! Importante:

- Não cruze as pernas.
- Não gire o corpo para o lado operado para alcançar objetos.
- Mantenha os objetos importantes próximos, sempre do lado não operado.



Peça ajuda para ajustar o cobertor ou mudar de posição. Evite fazer força sozinho.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Programa de Reabilitação



A fisioterapia é uma parte essencial da sua recuperação. Com os exercícios certos e o acompanhamento da equipe, você voltará a se movimentar com segurança e independência.

1ª Semana – Fisioterapia no hospital

1. Durante os primeiros dias, continue fazendo os exercícios que o fisioterapeuta ensinou antes da cirurgia.
2. Esses movimentos ajudam na circulação e previnem complicações.

Exercícios básicos:

- Deitado de barriga para cima: abra e feche a perna operada sem encostar no travesseiro que fica entre as pernas.
- Dobre e estique o joelho da perna operada, com o corpo levemente inclinado para trás.
- Fortaleça a perna não operada e os braços, pois eles ajudam no apoio e equilíbrio.

Dica: siga sempre o ritmo indicado pelo fisioterapeuta e pare se sentir dor ou desconforto.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Programa de Reabilitação



Como sair da cama com segurança

Você poderá sentar-se com a ajuda do fisioterapeuta, que avaliará o momento certo.

1. Vire-se de lado, levando a perna operada para a borda da cama.
2. Apoie-se nos cotovelos e nas mãos para levantar o tronco.
3. Deixe a perna operada deslizar suavemente para fora da cama.
4. Apoie os pés no chão e sente-se com calma, mantendo o tronco levemente inclinado para trás.

Importante:

1. Não cruze as pernas nem incline demais o corpo para frente.
2. Use sempre almofadas firmes para evitar dobrar demais o quadril.
3. Use cadeiras firmes e altas, de preferência com encosto reto e braços de apoio.
4. Não sente em cadeiras baixas nem incline muito o corpo para frente ao sentar.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Programa de Reabilitação



Como ficar em pé e começar a andar

Para levantar:

1. Mantenha a perna operada esticada e o corpo levemente inclinado para trás.
2. Apoie-se nos braços e na perna não operada.
3. Use o andador ou muletas conforme orientação.

Para andar:

1. Coloque o andador ou muletas à frente.
2. Dê um passo com a perna operada.
3. Apoie o peso nos braços.
4. Em seguida, leve a perna não operada.

A quantidade de peso que você pode apoiar dependerá da orientação do seu médico e fisioterapeuta.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Programa de Reabilitação



Subir e descer escadas:

- Para subir, comece com a perna boa.
- Para descer, comece com a perna operada, apoiando-se bem nos braços e no corrimão.

Cada etapa deve ser acompanhada pelo seu fisioterapeuta.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Programa de Reabilitação



2ª Semana – Fisioterapia no hospital

- Continue com os exercícios anteriores e adicione novos movimentos:

Em pé:

- Dobre e estique o joelho da perna operada.
- Estique a perna operada para trás.
- Dobre e estique a perna para frente.



Deitado:

- Abra e feche a perna operada.

 Repita 2 séries de 10 vezes, duas vezes ao dia.

Nesta fase, o fisioterapeuta pode liberar para subir e descer escadas com segurança.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Programa de Reabilitação



👉 A partir da 8ª Semana – Fisioterapia no hospital

- Você estará mais forte e poderá realizar exercícios de maior amplitude.

Deitado de barriga para cima:

- Levante e abaixe o quadril (exercício da “ponte”).
- Levante a perna operada esticada, mantendo a outra apoiada.

Deitado de lado (no lado não operado):

- Levante e abaixe a perna operada lentamente.

Em pé:

- Treine a marcha com uma muleta, do lado oposto à perna operada.



✱ Faça 3 séries de 10 repetições, duas vezes por dia, ou conforme orientação do seu fisioterapeuta.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Programa de Reabilitação



Alta hospitalar

- Ao receber alta, você deverá estar sem dor, andando com muletas ou andador, e consciente dos movimentos que deve evitar até liberação da equipe médica e fisioterapêutica.

Lembre-se: a recuperação é um processo. Com paciência e disciplina, cada dia trará uma conquista nova!



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Cuidados em casa e Atividades do Dia a Dia



Higiene pessoal

Enquanto não puder apoiar o peso na perna operada:

- Tome banho sentado, em uma cadeira higiênica ou banco firme, com o corpo levemente inclinado para trás e o joelho esticado.
- Use escova ou bucha com cabo longo para alcançar pernas e pés.

Quando puder apoiar o peso na perna operada:

- Use tapete antiderrapante e barras laterais de apoio no box.
- Sente-se para se enxugar, evitando quedas.



Ao se vestir:

- Prefira roupas com fecho em velcro nas laterais.
- Comece a vestir-se pelo lado operado e de preferência sentado.

Calçados:

- Use sapatos ou sandálias com elástico ou velcro.
- Se precisar de ajuda, use uma calçadeira com cabo longo.

Cuidados em casa e Atividades do Dia a Dia



Deixe sua casa mais segura

- Organize os móveis para circular com muletas ou andador.
- Mantenha boa iluminação, especialmente à noite.
- Retire tapetes soltos, fios e objetos espalhados.
- Cuidado com pisos molhados e animais de estimação no caminho.



Entrando no carro

1. Coloque o banco do carona para trás e recline o encosto.
2. Fique de costas para o banco e sente-se com cuidado.
3. Depois, gire o corpo e as pernas ao mesmo tempo, levando a perna operada para dentro do carro.



Atividade sexual

A atividade sexual não é proibida, mas exige alguns cuidados:

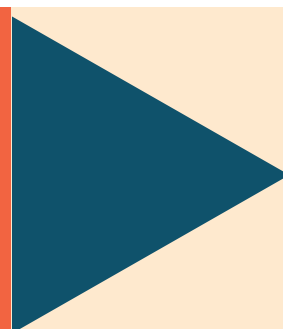
- Evite cruzar as pernas ou dobrar muito o quadril.
- Use travesseiros para apoiar as costas, joelhos ou quadril, conforme orientação do seu médico ou fisioterapeuta.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE



Quando procurar o hospital



Procure atendimento no IJF se notar:

- Vermelhidão e calor na ferida operatória.
- Saída de sangue ou secreção.
- Inchaço e dor intensa na perna ou panturrilha.
- Estalo ou sensação de deslocamento no quadril operado.

📍 O hospital funciona 24 horas.

Prevenção de Trombose

- Após a alta, o médico pode prescrever medicamentos para evitar trombos nas veias. Combine isso com os exercícios indicados pelo fisioterapeuta para manter uma boa circulação.

Atenção!

Sua prótese pode correr risco de infecção se você fizer certos procedimentos, como:

- Cirurgias urológicas, gastrointestinais ou ginecológicas;
- Tratamentos dentários.



Sempre avise o médico ou dentista de que você possui uma prótese no quadril. Nesses casos, o uso de antibiótico antes do procedimento pode ser necessário.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Dúvidas gerais



! Importante:

Seguindo as orientações e mantendo o acompanhamento da equipe de fisioterapia e de seus familiares, você vai recuperar seus movimentos com segurança, independência e sem dor. ♥

? Perguntas Frequentes:

Quando posso voltar a dirigir?

➡ Após cerca de 2 meses.

Quando posso andar de bicicleta?

➡ Em torno de 6 meses, com banco e guidão altos.

Quando posso montar a cavalo?

➡ Após 6 meses, sempre usando o pé da perna boa no estribo.

Quando posso subir em ônibus?

➡ Em torno de 2 meses, usando apenas uma muleta

Posso carregar peso?

➡ Sim, quando estiver liberado das muletas, mas sempre respeitando seus limites.

Quais esportes posso praticar?

➡ Hidroterapia, caminhada e bicicleta ergométrica com banco alto.

Por quanto tempo devo evitar dobrar muito o quadril?

➡ Para sempre. Esse cuidado é essencial para proteger a prótese.



Instituto
Dr. José Frota
Referência em saúde.



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE

Equipe de Elaboração



Nufisio / IJF

Fisioterapeutas:

- Andréa da Nóbrega Cirino Nogueira
- Danyell Gonçalves Leite
- Erica Maria de Noronha Viana Lopes
- Ivone Azevêdo Benevides
(Coordenadora do Núcleo de Fisioterapia – NUFISIO)
- Juliana Lima Fonteles Magalhães
- Karliene Vieira Silva
- Myslenia Pinheiro de Oliveira
(Fisioterapeuta Residente)

Revisão:

- Nilce Almino de Freitas
(Fisioterapeuta, Preceptora de Referência da Fisioterapia
e Coordenadora da Educação Permanente)

REFERÊNCIAS:

- <https://www.into.saude.gov.br>
- <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hu-ufma/saude/area-do-paciente>



📍 Rua Barão do Rio Branco, 1816 – Centro
Fortaleza – CE | CEP: 60025-061
☎️ (85) 3255-5000