

# Guia de Preparação e Recuperação Funcional na Cirurgia do Quadril

NUFISIO – Instituto Dr. José Frota (IJF)

# 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

# Apresentação



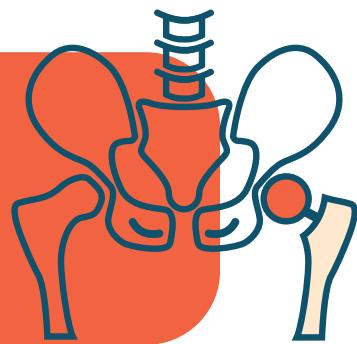
Este guia foi criado com muito carinho pela equipe de Fisioterapia do IJF para ajudar você que irá realizar ou já realizou a cirurgia de artroplastia total do quadril.

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.



# O que é o quadril e a artroplastia?



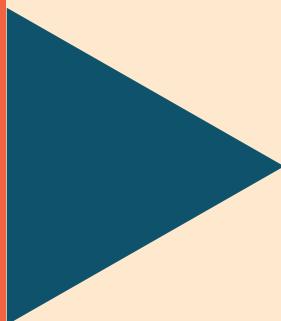
O quadril é uma articulação que liga a perna ao tronco.

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

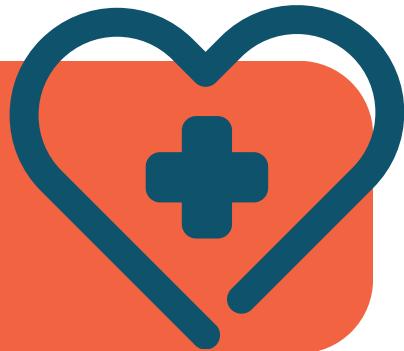
É uma das articulações mais importantes do corpo, pois permite andar, sentar, correr e se mover com equilíbrio.

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

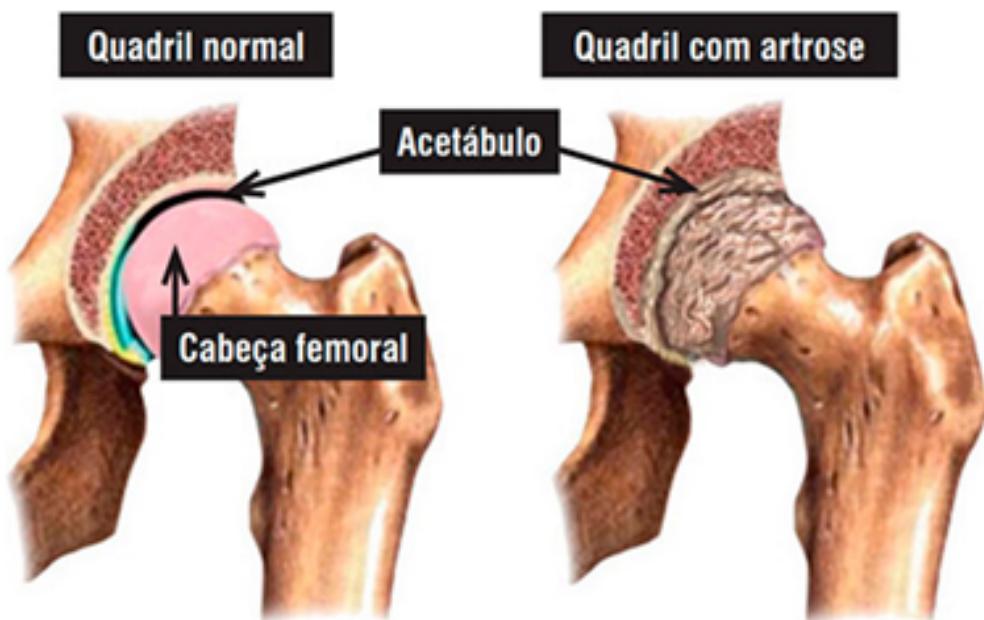
Ela ajuda a restaurar o movimento do quadril, aliviar a dor e permitir que você volte às suas atividades do dia a dia com conforto e segurança.



# 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.



# 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:

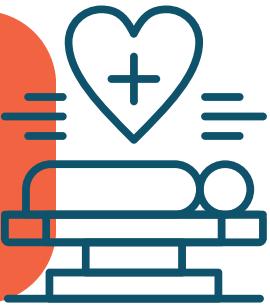
- Se você tiver andador ou muletas, leve-os com você para o hospital.
- Durante o pré-operatório, o fisioterapeuta vai ensinar exercícios simples que ajudam na circulação das pernas e prevenção de trombose.

## 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.

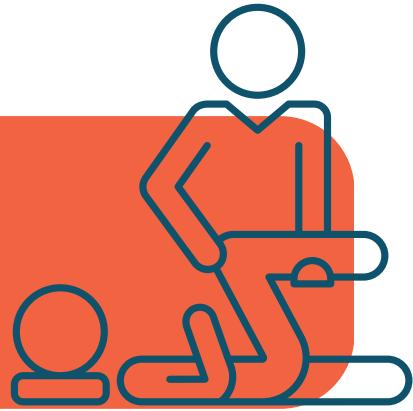


**IJF** Instituto  
Dr. José Frota  
Referência em saúde.



**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.

## JUL 17 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.

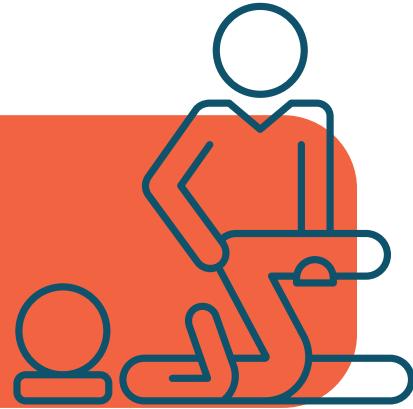
Dica: siga sempre o ritmo indicado pelo fisioterapeuta e pare se sentir dor ou desconforto.



**IJF** 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:

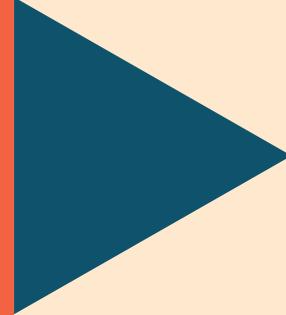
1. Não cruze as pernas nem incline demais o corpo para frente.
2. Use sempre almofadas firmes para evitar dobrar demais o quadril.
3. Use cadeiras firmes e altas, de preferência com encosto reto e braços de apoio.
4. Não sente em cadeiras baixas nem incline muito o corpo para frente ao sentar



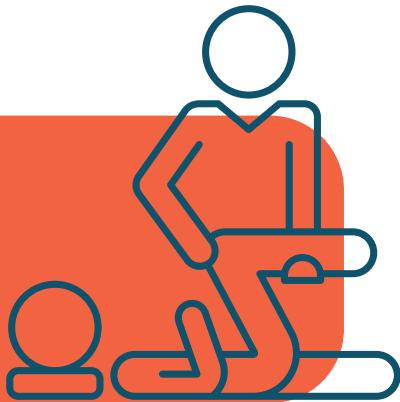
Instituto  
Dr. José Frota  
Referência em saúde.



**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.

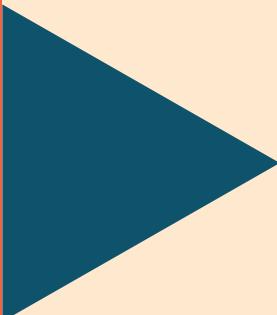
A quantidade de peso que você pode apoiar dependerá da orientação do seu médico e fisioterapeuta.



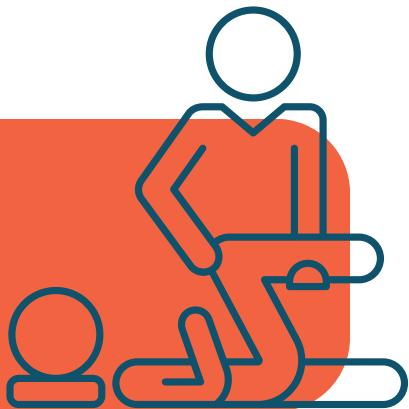
**IJF** Instituto  
Dr. José Frota  
Referência em saúde.



**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.

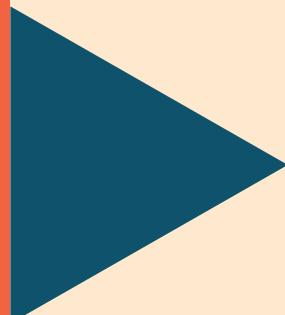
Cada etapa deve ser acompanhada pelo seu fisioterapeuta.



IJF Instituto  
Dr. José Frota  
Referência em saúde.



**FORTALEZA**  
PREFEITURA  
SAÚDE



# Programa de Reabilitação

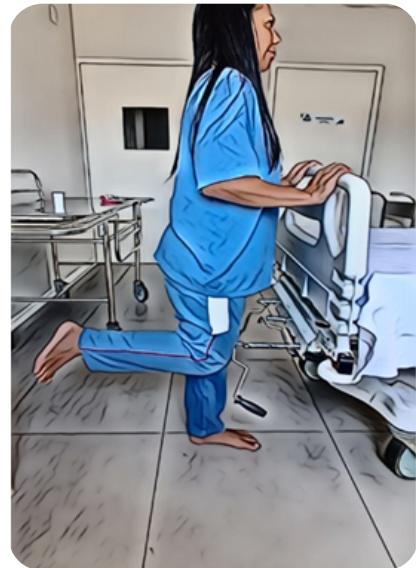


## JUL 17 2ª Semana - Fisioterapia no hospital

- 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.



**IJF** 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):

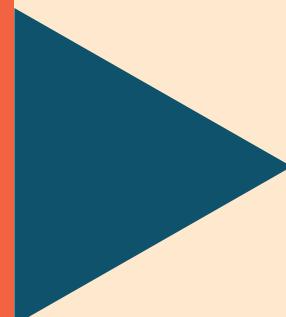
- Levante e abaixe a perna operada lentamente.

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.



# 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.

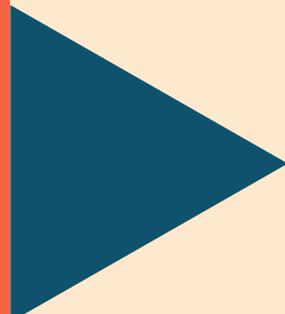
Lembre-se: a recuperação é um processo. Com paciência e disciplina, cada dia trará uma conquista nova!



**IJF** 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:

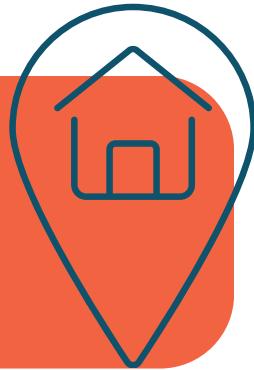
- Prefira roupas com fecho em velcro nas laterais.
- Comece a vestir-se pelo lado operado e de preferência sentado.

## 👟 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

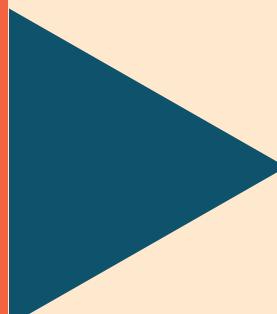
A atividade sexual não é proibida, mas exige alguns cuidados:

- 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.



**IJF** 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.

# 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?

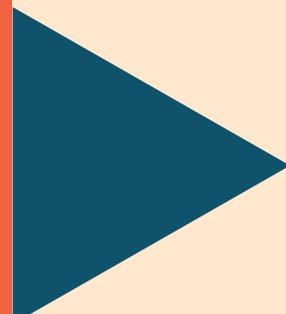
→ Para sempre. Esse cuidado é essencial para proteger a prótese.



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>



**FORTALEZA**  
PREFEITURA  
SAÚDE

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