

ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES INICIAIS

FRATURA PROXIMAL DE QUADRIL



1. Com as pernas esticadas, movimente os pés para baixo e para cima. Faça também movimentos circulares com os pés.

Repita de 10 a 15 vezes



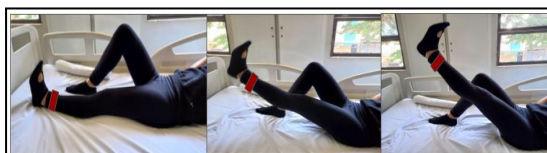
2. Com as pernas esticadas, posicione um rolo de toalha abaixo do joelho. Aperte a toalha com o joelho, mantenha por 5 segundos e relaxe.

Repita 10 vezes



3. Deitado(a), realize o movimento de “encolher” a perna, até apoiar o pé na cama. Em seguida, estique a perna lentamente até a posição inicial.

3 séries de 12 repetições



4. Deitado(a) de barriga para cima, posicione a perna operada esticada e a perna não operada dobrada. Levante o calcanhar da cama e retorne lentamente.

Repita 10 vezes



5. Posicione-se deitado(a) de barriga para cima. Realize o movimento de abrir e fechar a perna.

3 séries de 12 repetições



6. Posicione-se deitado(a) de barriga para cima, posicione a perna operada esticada e a perna não operada dobrada. Realize o movimento de apertar o bumbum e tente levantar a bacia da cama.

3 séries de 12 repetições

POSSO PISAR NO CHÃO APÓS A CIRURGIA?

Só depois da liberação do **fisioterapeuta** ou do **ortopedista**! Você será orientado quanto à quantidade de peso que poderá ser colocada na perna operada. Caso seja liberado andar após a cirurgia, você poderá utilizar andador ou muletas.



1. Ao levantar, faça força com a perna não operada.

2. Passe primeiro o andador à frente do corpo.

3. Em seguida, passe a perna operada.

4. Apoie o peso nos braços e passe a perna não operada.

