

## ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES INICIAIS

### ARTROPLASTIA TOTAL 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. Deitado(a), puxe o ar pelo nariz, solte lentamente pela boca e aperte o bumbum.

**Repita 10 vezes**



6. Posicione-se deitado(a) de barriga para cima, **com as pernas esticadas e separadas**. Realize o movimento de abrir a perna e volte à posição inicial.

**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.



Ao levantar, faça força com a perna não operada.

Passe primeiro o andador à frente do corpo.

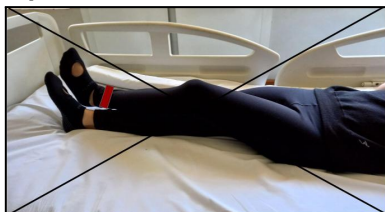
Em seguida, passe a perna operada.

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



## ATENÇÃO! CUIDADOS APÓS A CIRURGIA

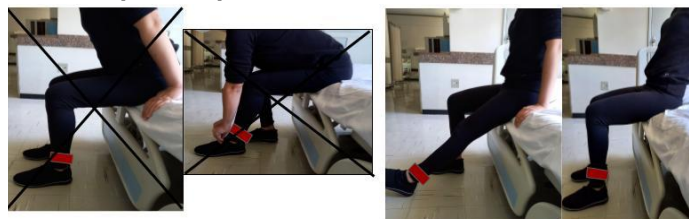
1. **NÃO** feche ou cruze as pernas.  
**Mantenha as pernas abertas** com o auxílio de um coxim ou almofada.



3. **NÃO** vire a perna operada para dentro ou para fora. Em pé, evite rodar o corpo sobre o lado operado.



2. **NÃO** sente em cadeiras baixas ou com o corpo inclinado para frente (ex.: amarrar cadarço, colocar sapato, pegar objeto no chão).  
Ao sentar, **mantenha o corpo pouco inclinado para trás** ou a **perna operada esticada**.



4. **NÃO** deite sobre o lado operado.  
Ao deitar-se de lado (sobre a perna não operada), **mantenha as pernas abertas** com auxílio de coxim ou almofada.

