

### **A) Da enfermaria ao retorno ao normal**

Tenha em mente que o seu quadril é artificial e apresenta limitações. O objetivo maior da artroplastia é eliminar a dor e devolver a mobilidade à articulação, por isso haja com moderação e poderá desfrutar da sua prótese por muitos anos.

- **Alimentação: sem restrições, evite exageros.**
- **Rotina do curativo:**
  - **Entre no banho sem remover o curativo, o esparadrapo irá soltar-se da pele facilitando a retirada no final do banho.**
  - **Ao final do banho remova o curativo e limpe os pontos com uma gaze embebida em soro, seque o local com uma gaze seca.**
  - **Cubra o curativo com gaze e esparadrapo antialérgico (Transpore).**
  - **Não há necessidade de utilizar outras substâncias que não soro.**
  - **Os pontos serão retirados entre 15 e 20 dias após a cirurgia no consultório médico.**
- **Medicamentos:**
  - **Analgésicos para dor.**
  - **Medicação para prevenção de trombose por 30 dias - injetável ou via oral.**
- **Deitado:**
  - **Quando deitado de barriga para cima, mantenha as pernas sempre afastadas (abertas), não cruze as pernas**
  - **Para deitar-se para o lado contrário ao da cirurgia - deitado de barriga para cima dobre um pouco os joelhos e coloque um travesseiro entre eles, depois rode por inteiro para o lado desejado.**
  - **Só recomendo deitar sobre o lado operado 3 meses após a cirurgia.**
- **Sentar-se:**
  - **Na beira do leito do hospital - o médico ou fisioterapeuta irão sentar você na beira do leito hospitalar ao redor do segundo dia após a cirurgia. Após esse momento tente realizar as refeições sentado, será melhor para sua saúde**
  - **Fora da cama - procure primeiro apoiar as duas mãos nos braços de uma poltrona e vá abaixando-se sempre com a perna operada**

**estendida. Procure sempre utilizar cadeiras mais altas que o seu joelho e se necessário suba a altura da cama.**

- **Caminhar:**
  - **Você fará um treino com muletas ou andador com o médico ou fisioterapeuta por volta do terceiro dia após a cirurgia.**
  - **Compre e leve para o hospital um andador ou par de muletas para realizar o treino e levar para casa - o médico ou fisioterapeuta informará qual o mais adequado para você.**
  - **Você deverá utilizar andador ou muletas por 6 semanas.**
  - **Se o indicado para você for o andador, prefira os com pés de borracha, que não escorregam; não compre andadores com rodas.**
- **Subir escadas: avance primeiro a perna não operada seguida da operada que deve parar ao lado da primeira.**
- **Descer escadas realize o movimento contrário, avance com a perna operada seguida da não operada. Um degrau de cada vez!!!**
- **Atividades sexuais: podem ser reassumidas assim que sejam confortáveis.**
- **Calendário de consultas: as consultas ocorrerão aos 15, 30, 90 e 180 dias pós-operatórios e depois nas datas de aniversário da cirurgia.**
- **Esportes: natação, ciclismo, dança e caminhadas são atividades permitidas. Exercícios de alta performance e impacto não são compatíveis com as artroplastias do quadril.**

#### **B) Monitorando as complicações**

**Procure um serviço de emergência imediatamente e contate o seu médico caso apresente algum dos sinais abaixo:**

- **Inchaço em qualquer local da perna operada**
- **Dor na panturrilha ou atrás do joelho**
- **Vermelhidão ou calor na panturrilha ou na cicatriz da cirurgia**
- **Falta de ar**
- **Dor no peito**
- **Tosse com sangue ou catarro rosado**
- **Incapacidade de caminhar**
- **Encurtamento da perna operada**

**Muito importante:**

**Procedimentos dentários, incluindo limpezas, e algumas cirurgias, especialmente as urológicas e ginecológicas podem causar a entrada de bactérias na corrente sanguínea e representam um risco de infecção dos componentes protésicos. Informe seu médico antes desses procedimentos para que possam ser utilizados antibióticos profiláticos a fim de evitar infecções na prótese.**

**Precauções para evitar luxação da prótese:**

- **Não se incline para frente flexionando o seu quadril mais de 90 graus. Tome cuidado ao sentar-se e levantar-se de poltronas, de camas ou de vasos sanitários que são mais baixos que o seu joelho. Solicite ajuda a outras pessoas para calçar sapatos ou cortar as suas unhas dos seus pés.**
- **Não cruze as pernas - mantenha os joelhos sempre afastados.**
- **Não rode o pé internamente (girar para dentro)**
- **Mantenha sempre um travesseiro entre as pernas enquanto estiver deitado de lado.**