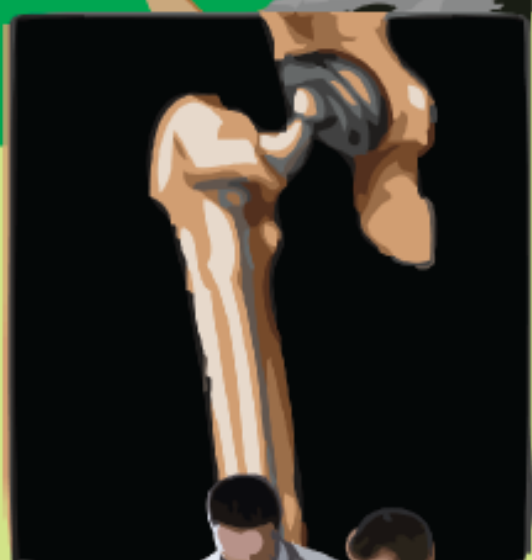




instituto de
ortopedia e
traumatologia

HOSPITAL EMILIO GOMES
FACULDADE DE MEDICINA - USP

PRÓTESE TOTAL DE QUADRIL



ORIENTAÇÕES A PACIENTES
SUBMETIDOS A
ARTROPLASTIA DE QUADRIL

PRÓTESE TOTAL DO QUADRIL

PORQUE

O quadril possui uma estrutura complexa, uma articulação em que ossos e cartilagem funcionam em harmonia, permitindo a movimentação sem dor. Estas estruturas podem se **desgastar** com o tempo e você passa a sentir dor e dificuldade para se movimentar.



O QUE É

A prótese total do quadril é um implante que substitui sua articulação.

Esta prótese nada mais é do que uma peça composta por duas partes: na parte superior, uma copa arredondada que se encaixa na bacia e, na parte inferior, uma haste alongada que se encaixa no fêmur (ou seja, no osso da coxa). Estas duas partes se articulam entre si, restabelecendo o movimento do seu quadril.



A prótese do quadril tem o objetivo de **restaurar** a harmonia perdida, restabelecendo o equilíbrio entre estruturas desgastadas, de modo a devolver-lhe a movimentação sem dor.

O QUE ESPERAR DA CIRURGIA

Após um período de recuperação, você poderá movimentar sua nova articulação de quadril com **estabilidade e sem dor**. Isso lhe permitirá realizar as **atividades do dia-a-dia** com maior independência e mobilidade, conquistando melhor qualidade de vida.

Mas lembre-se: nenhuma cirurgia poderá lhe dar uma nova articulação de quadril exatamente igual a que você tinha antes de ter sofrido o desgaste. Por isso, mesmo após a recuperação completa, você terá algumas **limitações** para evitar que a prótese apresente problemas.

Os resultados dependem muito de você. Por isso, **siga rigorosamente as instruções** deste folheto, bem como todas as orientações do seu médico, do enfermeiro e do fisioterapeuta. E, principalmente, pratique com empenho os exercícios de fisioterapia, mesmo depois da alta hospitalar. **A recuperação completa será uma conquista sua.**

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS ANTES DA CIRURGIA

1. Chegando ao hospital

Você deverá chegar ao **Setor de Pré-Operatório**, na data e horário agendado.

2. O que comer na véspera

No dia anterior à cirurgia, faça uma **refeição leve** no jantar e **jejum absoluto** após as 22h00, inclusive água.

3. O que levar ao hospital

Leve somente **este folheto** e o material de **uso pessoal**: sabonete, escova e pasta de dentes, desodorante, pente, roupa íntima e um par de chinelos baixos de borracha.

4. Maquiagem e esmalte

Estes produtos podem mascarar reações adversas durante a cirurgia. **Retire** o esmalte das mãos e dos pés na véspera da cirurgia e **não utilize** maquiagem.

5. Valores e Adornos

Não traga jóias ou objetos de valor. Retire anéis, pulseiras, cordões, brincos e piercings, se tiver.

6. Acompanhante

A presença de um acompanhante (maior de idade) é necessária. Este deverá ficar na sala de espera do Pré-Operatório até o término da cirurgia.

7. Lembre-se de seus remédios

Não esqueça de trazer para o hospital os **remédios que você toma normalmente, acompanhados da receita médica**. Por exemplo: remédio para diabetes, pressão alta, coração, reumatismo, ou outro que você já esteja tomando. Durante o jejum, não tome remédios. Traga-os ao hospital e comunique o enfermeiro.

8. Não esqueça

Se você possuir **muletas, bengala, andador e colchão “caixa de ovo” com capa**, não se esqueça de trazê-los.

9. Banco de Tecidos

Se houver a necessidade de utilização de enxerto ósseo na sua cirurgia, você deverá procurar os responsáveis pelo Banco de Tecidos para que seja assinado o Termo do Receptor. Neste momento, você receberá toda orientação e informação sobre os tecidos ósseos que serão utilizados.
Contato: (11)2661- 6776

10. Outros preparativos

Antes da cirurgia, você deverá planejar o retorno ao domicílio. Para prevenir complicações é necessário:

- Aumentar a altura do vaso sanitário com o uso de suportes, adaptações, cadeira higiênica etc.
- Aumentar a altura da cama em pelo menos 15 cm.
- Questionar a possibilidade do uso de cadeira de rodas.

SERVIÇO SOCIAL

O assistente social poderá intervir nas situações sociais que estejam interferindo no processo de seu tratamento.
Principais ações: -

- Orientações quanto aos direitos previdenciários, trabalhistas, benefício de prestação continuada, isenção tarifária, passe livre, tratamento fora de domicílio (TFD), legislação vigente, normas e rotinas do hospital.
- O suporte familiar durante o tratamento ambulatorial e o cuidador no domicílio é necessário após a cirurgia e no período de reabilitação.
- Esclarecimento quanto andador, muletas, cadeira higiênica e cadeira de rodas durante o tratamento, conforme indicação médica.

A CIRURGIA E A RECUPERAÇÃO PÓS-ANESTÉSICA

Antes de iniciar a cirurgia, é necessário um tempo de preparo. A duração da cirurgia é de, aproximadamente, 2 horas e, após o seu término, você ficará na sala de recuperação por um período de mais ou menos 3 horas, por causa da anestesia. **Fique tranquilo** e avise seu acompanhante de que é assim mesmo: toda essa demora é só para cuidarem melhor de você até passar o efeito da anestesia.

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA

No Hospital

1. Atenção ao soro

Você sairá do Centro Cirúrgico recebendo soro e permanecerá com ele por algum tempo. Tenha cuidado com o local onde o soro estará! É por meio dele que você recebe o antibiótico e a medicação para dor, diretamente na veia.

2. Não mexa no curativo. Cuidado com o dreno.

Além do soro, você terá um curativo e um dreno (aquele "caninho" que sai da coxa operada). Não mexa no curativo e tome todo o cuidado com o dreno.

Se mexer, você estará aumentando o risco de provocar uma infecção.



3. Repouso relativo e muita paciência

Por um ou dois dias você terá que permanecer **deitado de barriga para cima**. Não vire de lado, senão a prótese pode sair do lugar. Aguarde a liberação e orientação da equipe médica, enfermagem ou fisioterapeuta.

Você estará com um **coxim** (um tipo de almofada, como na figura abaixo) entre as pernas. Este coxim **não poderá ser retirado sem a autorização** da equipe médica, enfermeiro ou fisioterapeuta.



Tudo isto é muito importante para **evitar que a prótese saia do lugar**. Por isso, **seja paciente**. No dia seguinte você já poderá ter a cabeceira elevada e tudo começará a melhorar.

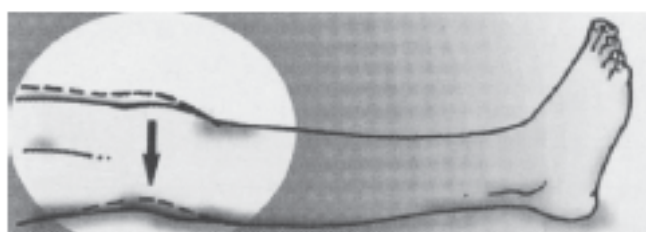
4. Ativando a circulação do sangue

Quando passar o efeito da anestesia e você começar a sentir e mexer suas pernas, deverá fazer alguns movimentos para ativar a circulação do sangue.

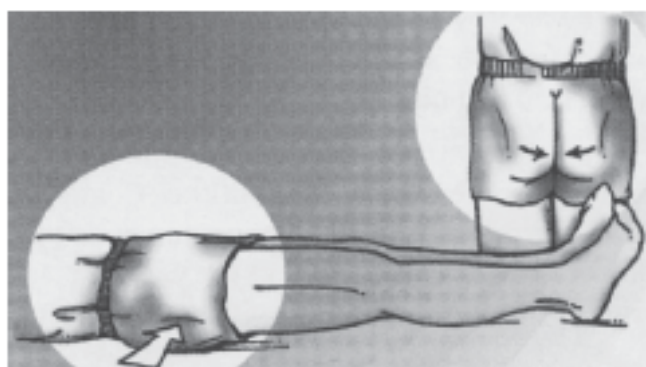
As figuras a seguir mostram exercícios que você deverá repetir várias vezes, mesmo sozinho.



Mover os pés para cima e para baixo.



Apertar o joelho contra o colchão.



Apertar as nádegas com força.

5. Peça ajuda ao enfermeiro

Qualquer dúvida, consulte o enfermeiro.

6. O banho

Nos primeiros dias, você terá que tomar banho na cama. Quando puder, você tomará banho de chuveiro, na cadeira higiênica.

7. Coopere com o fisioterapeuta

Coopere sempre com o(a) fisioterapeuta, pois os avanços conseguidos nesta fase inicial são muito importantes para a sua plena recuperação. Mesmo quando ele não estiver presente, repita os exercícios aprendidos para melhorar ainda mais.

8. Remédio para dor

Saiba que você sentirá algumas dores, pois sofreu uma cirurgia grande. Para isto existem medicações específicas, receitadas pelo médico na dose certa, para atenuar a sua dor sem intoxicá-lo. **Remédios em excesso podem ser prejudiciais a você.** Por isso, siga sempre o que seu médico receitar.

9. Voltando a andar

Todas as orientações dos médicos e fisioterapeutas deverão ser seguidas.

Em geral, nas próteses com cimento, os pacientes são orientados a pisar no 4º dia após a cirurgia, com andador ou par de muletas. Nas próteses sem cimento, não poderá pisar nas primeiras 3 semanas.

10. Voltando para casa

Quando receber alta, você poderá sair em **carro comum** ou, se necessário, de ambulância.

No carro, você deverá utilizar o **banco da frente** ligeiramente **reclinado** para traz. Coloque uma almofada ou travesseiro sobre o assento, de modo a aumentar a altura, e mantenha as **pernas abertas** com o **joelho** da perna operada **“olhando”** para a frente.



Em Casa

1. Deixe o caminho livre

Prepare sua casa retirando do caminho tapetes, pequenos móveis e outros objetos que possam atrapalhar a sua movimentação, levando-o a escorregar ou tropeçar.

2. Nunca perca os retornos

Não deixe de comparecer aos retornos de ambulatório marcados por seu médico. **Não falte em hipótese alguma.** Os retornos são muito importantes para sua recuperação.

3. Outros tratamentos

Se você faz outros tratamentos (reumatismo, diabetes, pressão alta etc.), **não abandone** nenhum deles.

4. E os pontos?

Os pontos são retirados **no ambulatório** na data do retorno agendado.

5. Alimentação

Você deve alimentar-se **normalmente**, mas cuidado para **não engordar**. Dê preferência a verduras, frutas, carnes, ovos e leite para ajudar no seu restabelecimento. O controle de peso deverá ser rígido a partir de agora. **O excesso de peso sobrecarrega a prótese e poderá trazer problemas.**

6. Andador, bengala ou muletas?

Utilize o andador, a bengala ou as muletas **como você aprendeu no hospital**. Lembre-se que a sua prótese foi feita para garantir as atividades normais da vida diária, e não para grandes esforços. Portanto, **evite caminhadas longas, bem como andar depressa.**

7. Um pouco de repouso

Procure fazer repouso por algumas horas durante o dia. Observe nas figuras abaixo, as **posições corretas para o sono e repouso.**



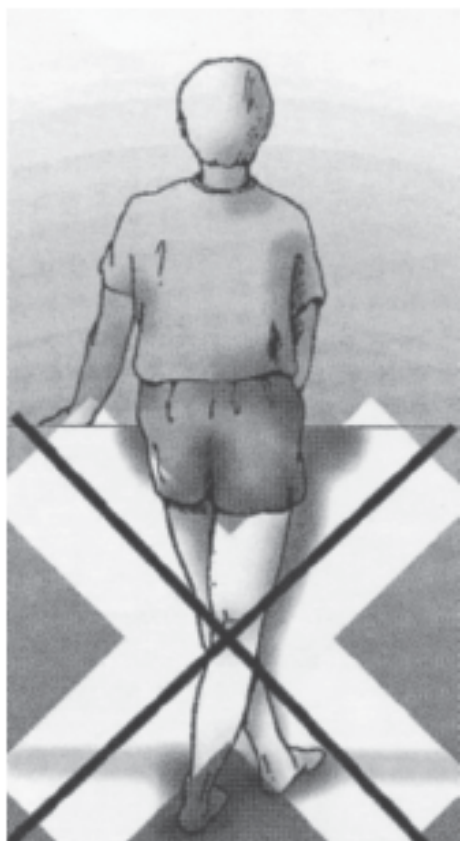
De barriga para cima ou de lado, **nunca esqueça** de colocar os travesseiros entre as pernas.



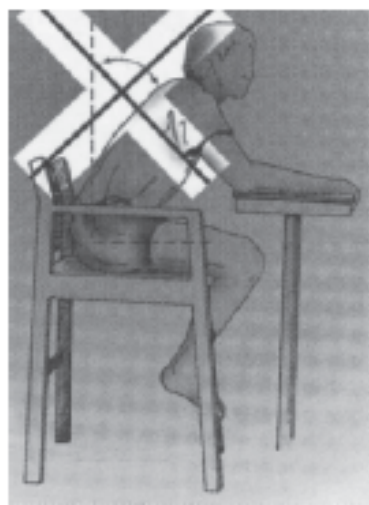
Lembre-se: você **não pode se deitar sobre o lado operado** antes de ser liberado por seu médico.

8. O que você NÃO pode fazer

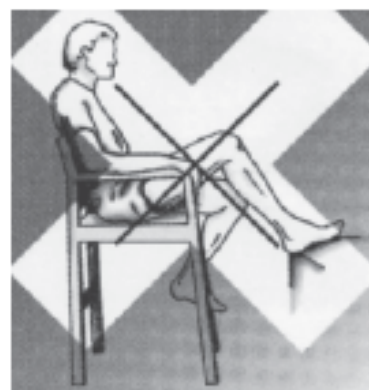
Mesmo em pé, não cruze as pernas.



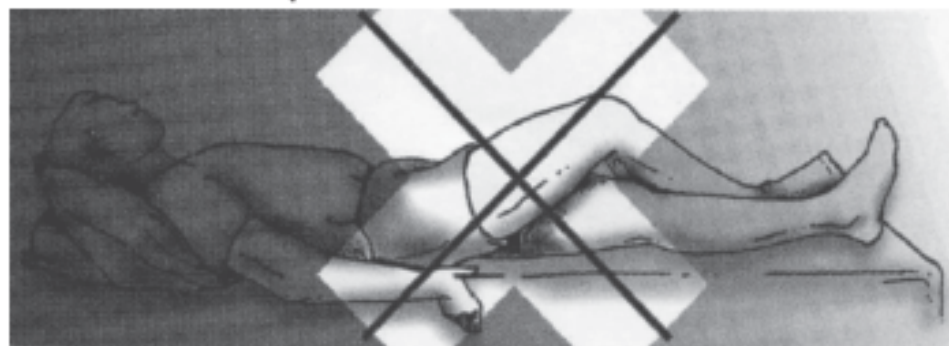
Nunca incline o corpo acima de 90°



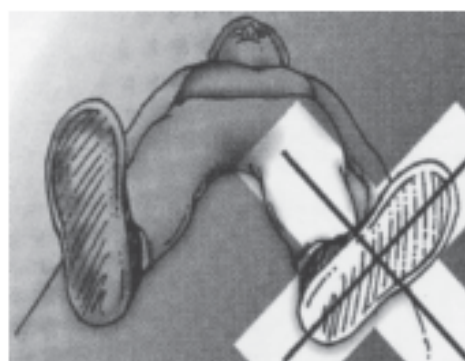
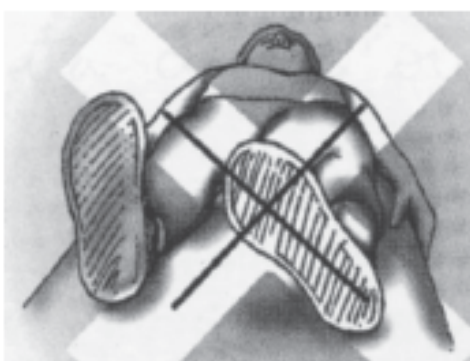
Não dobre o quadril acima de 90°



Nunca cruze as pernas



Quando deitado, não deixe o pé da perna operada excessivamente virado para dentro ou para fora.



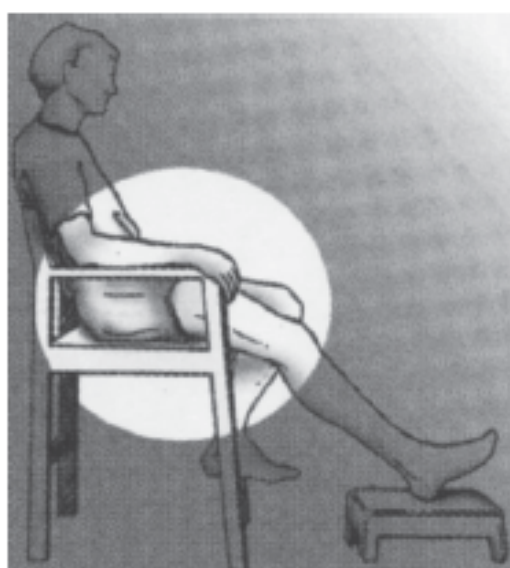
9. Medicamentos

O seu médico poderá prescrever medicamentos após a alta hospitalar para prevenir possíveis complicações pós-cirúrgicas, como a **trombose venosa profunda**. Tome os medicamentos rigorosamente **de acordo com a receita médica**.

10. Sentado na cadeira

Veja na figura ao lado, a **posição correta** para sentar-se.

Se você não tiver poltronas altas em casa, aumente a **altura do assento** utilizando almofadas compactas (que não afundem com seu peso).



Para ajustar a **altura do vaso sanitário**, utilize um acessório (suporte que você pode adquirir em casas especializadas) ou a cadeira higiênica.

11. Banho em casa

O banho deve ser **diário**, mas sempre com a **ajuda** de alguém e com auxílio da cadeira higiênica, evitando quedas.

12. Vestuário

Roupas íntimas: Coloque-as com o auxílio de uma adaptação de cabo longo. Proceda da mesma forma para vestir jeans e bermudas.

Meias e Sapatos: Use uma calçadeira com cabo longo (não dobre o tronco). Evite sapatos de amarrar e saltos.

Obs.: Quando possível, solicite ajuda de familiares .

13. Subindo e descendo escadas

As figuras abaixo mostram a posição correta para subir e descer escadas. Use sempre a bengala do lado contrário da perna operada e lembre-se:

O peso do corpo fica sempre do lado não operado.



Subindo: Primeiro a perna boa, depois a operada.

1. Apoie-se firmemente na bengala e ponha a perna boa no primeiro degrau.
2. Apoie-se, em seguida, na perna boa e traga a perna operada para junto da outra no primeiro degrau.
3. Recomece, repetindo os passos 1 e 2, a cada degrau.



Descendo: A bengala vai na frente. Primeiro a perna operada, depois a boa.

1. Apoie-se bem na perna boa.
2. Ponha a bengala firmemente no primeiro degrau.
3. **Leve a perna operada** para junto da bengala.
4. Transfira todo o peso do corpo para a bengala e, **por último, leve a perna boa** para junto da outra no primeiro degrau.
5. Recomece, repetindo os passos de 1 a 4, a cada degrau.

14. Empenho na fisioterapia

A fisioterapia é fundamental para a sua recuperação. Compareça às sessões sempre nas horas marcadas e **repita os exercícios em casa**, com o auxílio de um espelho, exatamente como você aprendeu. Pratique observando sempre sua postura no espelho.

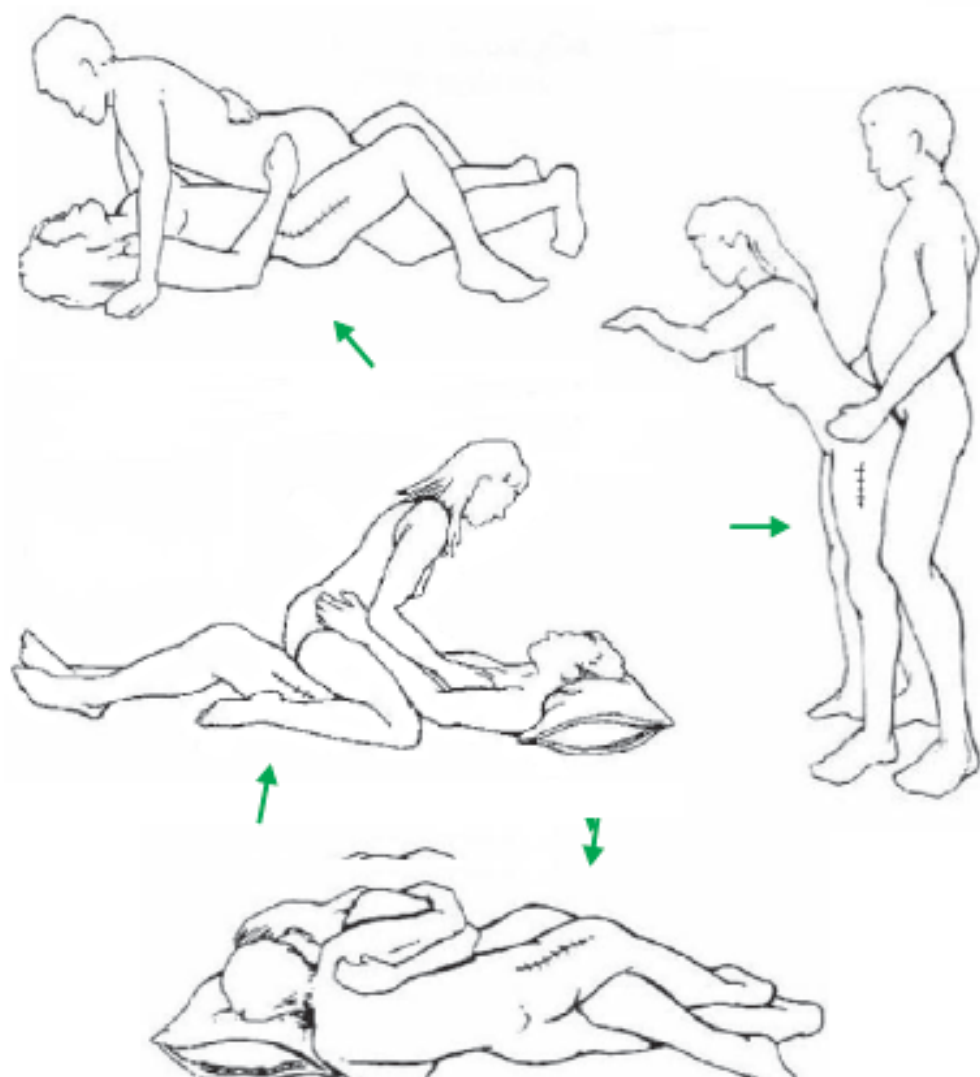
15. Relações sexuais

Com o objetivo de prevenir complicações, apresentamos opções mais adequadas de posicionamento nas relações sexuais.

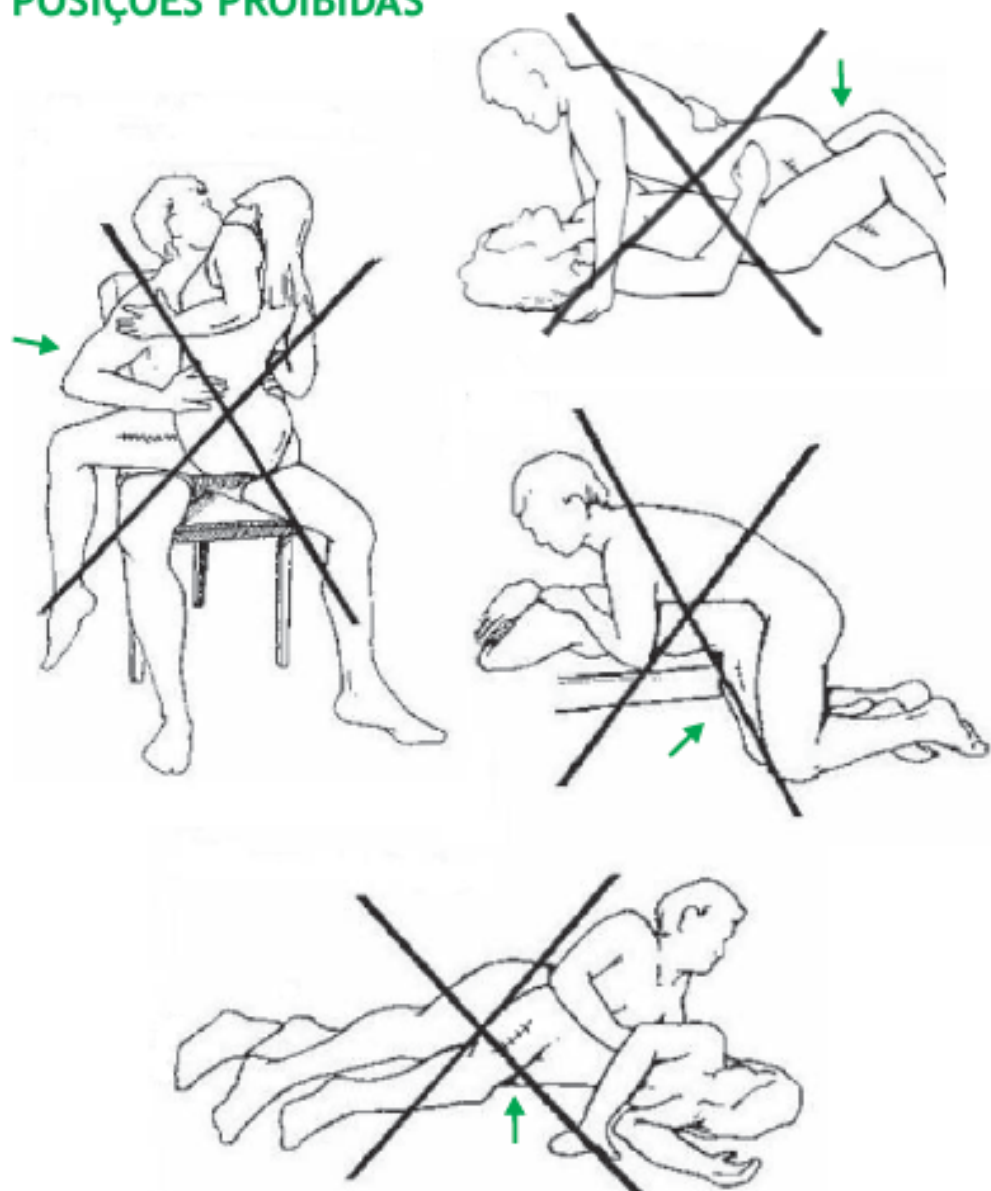
- Durante o ato, **não faça movimentos bruscos** ou forçados com o quadril operado, respeitando os limites já descritos anteriormente.
- Preferencialmente, o parceiro operado deve ficar embaixo, assumindo um **comportamento passivo**, ou seja, o parceiro não operado é que realiza as movimentações do ato sexual.
- Se estiver em cima ou de lado, **evite abrir muito as pernas**.
- Durante o ato, **utilize um travesseiro** embaixo dos joelhos e glúteos para conforto e suporte.

POSIÇÕES PERMITIDAS

Observe a cicatriz cirúrgica mostrada pelas setas



POSIÇÕES PROIBIDAS



16. Prática de esportes

Alguns esportes podem ser praticados após a liberação do médico, tais como natação e hidroginástica. Esportes que não devem ser praticados: tênis, futebol, volei, basquete e etc.

17. Não exagere

Nunca é demais lembrar que a sua cirurgia foi feita para garantir uma vida melhor, com mais mobilidade e menos dor, mas nunca com a mesma capacidade que você tinha antes de aparecer o problema que o levou a operação. Por isso, aproveite a vida, mas sem esforço e sem muito peso. Lembre-se de **nunca forçar a perna do quadril operado.**

18. Avise os outros médicos

Antes de qualquer tratamento dentário ou outras cirurgias, avise o seu médico ou dentista de que você tem prótese no quadril. Assim, ele poderá prevenir qualquer problema.

19. Em caso de urgências

Procure o Pronto Socorro do IOT (funcionamento 24h).

20. Cuide bem da sua prótese

Se sua prótese se gastar ou soltar, ela poderá ser trocada. Mas a troca é uma cirurgia um pouco mais difícil. Portanto, cuide bem de seu quadril novo!

PRODUTOS ENCONTRADOS NA OFICINA ORTOPÉDICA IOT

Fones: (11) 2661-6224 / 7664

Andadores



Bengalas e Muletas

