



FISIOTERAPIA (_____ Sessões)

PÓS-OPERATÓRIO DE ARTROPLASTIA TOTAL DA ANCA (ABORDAGEM ANTERIOR DIRETA)

(Ver informação sobre o procedimento na nota de alta)

(A fisioterapia pode ser iniciada 1 semanas após cirurgia)

1ª Fase: 0-2 semanas

- Inclui os tratamentos e ensinamentos do fisioterapeuta no internamento.
- Ensinamento de técnica de marcha e exercícios.
- Proteção mínima da carga no membro operado: Carga protegida com canadianas por 3 a 5 semanas..
- Gelo local.
- Exercícios isométricos, gémeos e solear (perna), quadríceps e isquifemorais (coxa) glúteos (nádega).
Exercícios cinéticos: Pendulares circulares e laterais, Mobilizar pé, tornozelo e joelho. Flexão da anca.. Movimentos de rotação e adução/abdução.
- Postura na cama indiferente, podendo deitar em qualquer posição, de acordo com o conforto pessoal.
- Não necessita de corretores ou adaptadores (Por exemplo na sanita)

2ª Fase: 3 a 6 semanas.

- Treino marcha. Carga protegida com canadianas, de acordo com as indicações. 2-1-0. Tratamento local para edema, dor, inflamação.
- Aumento gradual das amplitudes articulares.
- Treino muscular. Reforço. Alongamentos.
 - Lombar e pélvicos. Recuperar postura lombar e pélvica
 - Glúteos, quadríceps e isquifemorais.
- Treino proprioceptivo
- Pode ser iniciada piscina profunda e/ou bicicleta (assento bem elevado)

3ª Fase: 6 a 12 semanas.

- Marcha normal.
- Bicicleta. Piscina. Ginásio, Sem exercício de impacto.
- Melhorar mobilidade. Melhorar propriocepção. Reforço Muscular.
 - Lombar e pélvicos. Melhorar postura lombar e pélvica
 - Glúteos, adutores, abdutores, quadríceps e isquifemorais.

4ª Fase: Apos os 3 meses

- Reintrodução de prática desportiva: Bicicleta, elíptica, piscina, marcha,
- Reiniciar atividade laboral, de acordo com o programa e a demanda da profissão

(O programa de reabilitação será sempre reajustado a cada caso em particular, de acordo com as indicações médicas, cirurgião e fisiatra, com as particularidades de cada caso e com a evolução)

DATA: / /

VINHETA MÉDICA

Dr. Jorge Cruz de Melo (32627)

www.portohipunit.com

www.unidadedaanca.com