



# FISIOTERAPIA ( \_\_\_\_\_ Sessões)

## PÓS-OPERATÓRIO DE ARTROSCOPIA DA ANCA

(Ver informação sobre o procedimento na nota de alta)

(A fisioterapia pode ser iniciada **2 semanas** após cirurgia)

### 1ª Fase: 0-2 semanas

- Inclui os tratamentos e ensinamentos do fisioterapeuta no internamento.
- Ensino de técnica de marcha e exercícios.
- Proteção de carga do membro operado: Carga protegida com canadianas, de acordo com as indicações.
- Gelo local.
- Exercícios isométricos, gêmeos e solear (perna), quadríceps e isquifemorais (coxa) glúteos (nádega).
- Exercícios cinéticos: Pendulares circulares e laterais, Mobilizar pé, tornozelo e joelho. Flexão da anca até 70/80°. Movimentos de rotação e adução/abdução dentro do arco de conforto.
- Mobilizar respeitando a dor e evitando rotação externa forçada.

### 2ª Fase: 3 a 6 semanas

- Treino marcha. Carga protegida com canadianas, de acordo com as indicações. 2-> 1 -> 0. Habitualmente sem canadianas pelas 4 semanas. (quando são realizadas microfracturas, o tempo de canadianas é prolongado até às 5 a 6 semanas)
- Tratamento local para edema, dor, inflamação.
- Aumento gradual das amplitudes articulares, após as 4 semanas.
- Treino muscular. Reforço. Elasticidade.
  - Lombar e pélvicos. Recuperar postura lombar e pélvica
  - Glúteos, quadríceps e isquifemorais.
- Treino proprioceptivo
- Pode ser iniciada piscina profunda e/ou bicicleta (acento bem elevado)

### 3ª Fase: 6 a 12 semanas

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

### 4ª Fase: 3 a 6 meses

- Reforço muscular, trabalhando em cadeias fechadas e com cargas progressivamente maiores.
- Programas de elasticidade/alongamentos musculares
- Melhoria de endurance física.
- Reintrodução de prática desportiva: Bicicleta, elíptica, piscina, marcha, corrida.
- 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](http://www.portohipunit.com)

[www.unidadedaanca.com](http://www.unidadedaanca.com)