

PARA PREVENIR QUEDAS!

- Os corredores da sua casa devem estar livres de obstáculos (móveis, cadeiras, vasos);
- Evitar ter tapetes no chão da sua casa;
- Evitar andar em chão húmido;
- Ter uma boa iluminação em casa;
- Os fios do telefone e de electrodomésticos devem estar presos à parede.

CONSULTAR O/A MÉDICO/A

- Consultas de rotina;
- Dor intensa e persistente;
- Edema (inchaço) na perna operada;
- Aumento da temperatura no local da cicatriz (se ficar muito vermelha);
- Alteração do aspeto da cicatriz.

Deve promover a longevidade da sua Prótese evitando:

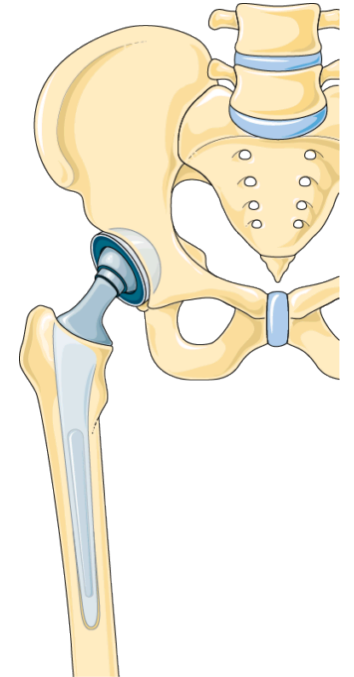
- Aumento de peso;
- Cargas pesadas
- Exercício físico excessivo
- Corrida

Qualquer infeção que ocorra no seu corpo contacte o seu/sua médico/a de família



Todas as suas dúvidas devem ser discutidas e esclarecidas com a equipa de saúde.

Serviço de Ortopedia



ESTE FOLHETO É DIRIGIDO A SI, QUE ACABOU DE SER OPERADO À ANCA, TEM COMO OBJETIVO FACILITAR A ADAPTAÇÃO A SUA NOVA SITUAÇÃO E OFERECER ALGUMAS RECOMENDAÇÕES E CONSELHOS PARA MELHORAR A SUA MOBILIDADE.

Tomar duche em vez de banho de imersão;

Entrar para o automóvel, sentando-se 1º no banco e depois rodar as pernas para o interior do automóvel;

NÃO DEVE

Tomar banho de imersão

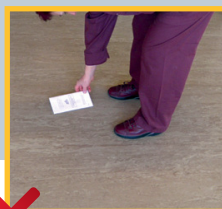
Cruzar as pernas

Apanhar objetos do chão

Carregar sacos pesados

Andar sem canadianas ou bengala

Conduzir automóvel



PARA SE SENTAR

Sentar-se numa cadeira de assento alto (para que a anca fique ao mesmo nível que os joelhos) com apoio de braços, mantendo os pés e joelhos ligeiramente afastados

Utilizar alteador de sanita de 10 a 15 cm.

NÃO DEVE

Cruzar as pernas

Sentar-se em cadeiras baixas

Inclinar o tronco para a frente

Sentar-se com os pés elevados



MARCHA E MOVIMENTOS

1º Coloca as canadianas

2º Coloca a perna operada

3º Coloca a perna sã



NÃO DEVE

Fazer força com a perna operada durante 3 meses

Inclinar o tronco para a frente, para se sentar ou apanhar objetos

PARA DORMIR

Manter sempre os joelhos afastados com a ajuda de uma almofada durante 8 a 12 meses, pois esta posição mantém a prótese estável e segura;

Dormir de costas ou para o lado sã;

Para sair ou entrar na cama deve ser sempre pelo lado operado não esquecendo a almofada entre os joelhos.

NÃO DEVE

Dormir para o lado operado

Cruzar as pernas

USO DE ESCADAS

Para subir escadas:

1º

Coloca no degrau de cima a perna sã

2º

Coloca a perna operada

3º

Coloca depois as canadianas



Para descer escadas:

1º

Coloca as canadianas no degrau

de baixo

2º

Coloca a perna operada

3º

Coloca a perna sã



RECORDO SUBIR OU DESCER AS ESCADAS UMA A UMA.