

Serviço de Ortopedia

# Prótese Total da Anca

Guia para a Alta

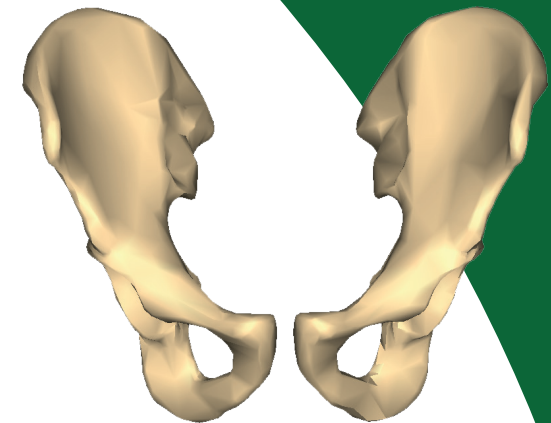
- Retome a sua vida normal lentamente.
- Use sempre o as suas canadianas até que o seu médico lhe diga que já não são necessárias.
- Se viajar ou realizar exames, leve consigo a declaração médica comprovativa de prótese.
- Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou enfermeiro



INF.ORT.001.v1 | fevereiro 2018

**Unidade de Santo Tirso**  
Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986  
Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

**Unidade de Famalicão**  
Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963  
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n  
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



## Caro utente,

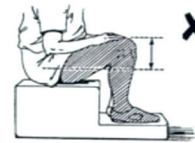
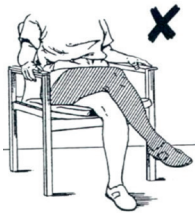
Este panfleto contém informações acerca dos cuidados que necessita ter no seu regresso a casa.

Se ficar com alguma dúvida após a sua leitura, não hesite em solicitar ajuda aos enfermeiros deste serviço.

Toda a equipa lhe deseja uma ótima recuperação!

## Cuidados a ter a partir de agora:

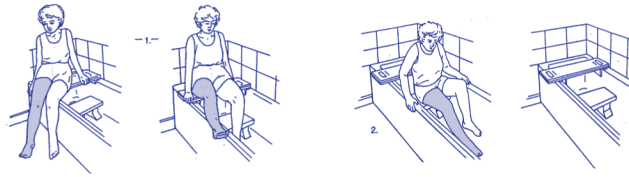
- Não cruzar as pernas;
- Não rodar a perna operada para dentro;
- Não unir os joelhos;
- Não fazer viagens prolongadas e em estradas com piso irregular ou com muita inclinação;
- Não se debruçar ou dobrar a perna operada acima do nível da anca (mais de 90°). Se necessitar apanhar objetos dobre o corpo para a frente e a perna operada para trás;
- Não transportar pesos; se precisar de carregar alguma coisa, divida sempre o peso pelos dois braços e nunca ultrapasse os 5 Kg em cada um;
- Não engordar, pois um Kg de peso que aumente significa 3 a 4 Kg a mais na prótese;
- Não conduzir tratores;



## Como vou fazer a minha vida diária?

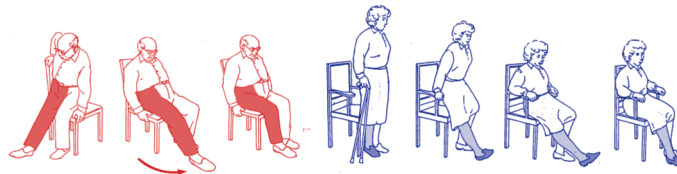
Tenha cuidado ao entrar e sair da banheira; use sempre um tapete antiderrapante e um apoio lateral para se segurar.

Existem algumas ajudas para conseguir tomar o seu banho em segurança. Use o elevador de sanita.



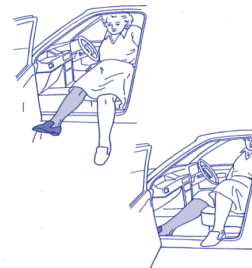
## Como faço para me sentar?

Encoste uma cadeira com costas à parede. Coloque-se de lado com a perna operada virada para a parede. Sente-se lentamente sem dobrar a perna operada. Quando estiver sentado/a, rode o corpo para a frente.



Caso a sua cadeira possua braços de apoio, utilize-os, não se esquecendo de esticar a perna ao sentar-se.

Ao entrar e sair do carro, tenha atenção para não rodar a perna para dentro ou passá-la para o outro lado do corpo.



## Como vou fazer a minha vida diária?

- Tenha sempre a perna operada o mais esticada e direita possível.

- Ao curvar-se, nunca dobre a perna mais do que 90°.

- Se necessitar de usar os transportes públicos, sente-se sempre.

- Quando andar de carro, prefira o lugar do passageiro e tenha sempre os pés com espaço livre à volta, para não baterem em nada caso haja uma travagem brusca.

- Mantenha uma almofada entre as pernas enquanto dorme para não rodar a perna sem querer.

## Comunique ao seu médico se tiver:

- Febre
- Dor aumentada
- Dificuldade em mexer a perna
- Perna mais curta
- Posição anormal da perna
- Qualquer infeção (respiatória, urinária, etc)

