



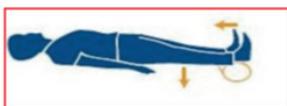
Dobrar a perna operada e voltar com ela à posição inicial (sem a inclinar para dentro).



Afastar a perna operada da sã, e voltar com ela à posição inicial (sem ultrapassar o centro do corpo).



Dobrar a perna operada, e voltar com ela à posição inicial (sem a inclinar para dentro).



Contrair a perna operada e nádegas, empurrando contra a cama.

INF.ORT.002.v1 | fevereiro 2018



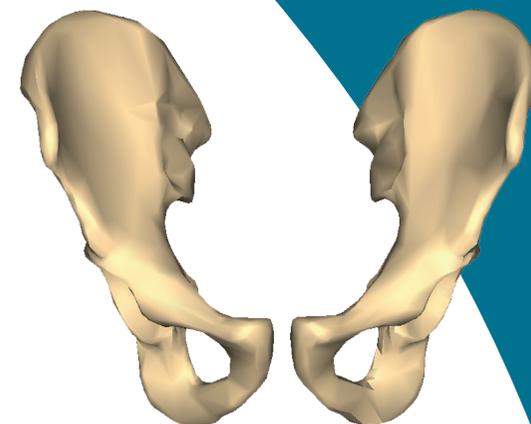
**Unidade de Santo Tirso**  
Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986  
Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

**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

Serviço de Ortopedia

# Prótese Total da Anca

Guia para o Internamento



## Caro utente,

Este panfleto contém informações acerca da cirurgia a que vai ser submetido/a e dos cuidados posteriores a manter para preservar a sua nova articulação.

Se ficar com alguma dúvida após a sua leitura, não hesite em solicitar ajuda aos enfermeiros que vão cuidar de si nos próximos dias.

Todas as etapas e exercícios descritos neste panfleto serão sempre acompanhados por um enfermeiro.

## Em que consiste a cirurgia?



ADAM

A cirurgia a que vai ser submetido/a chama-se **Artroplastia Total da Anca**.

Durante essa cirurgia, a articulação que liga a anca e a perna é substituída por uma prótese (material artificial que fica em lugar dos tecidos danificados). Tem como objetivo a diminuição significativa da dor e consequente aumento da funcionalidade.

O seu acolhimento será efetuado por um enfermeiro que fornecerá informação sobre as normas do serviço.

Deverá trazer alguns pijamas ou camisas (largos e confortáveis), toalhas, o seu material habitual de higiene (shampoo, desodorizante, escova e pasta dos dentes, pente, etc.), poderá trazer também uma embalagem de toalhas húmidas que lhe serão muito úteis durante o internamento. O calçado, fechado atrás, e, claro as suas canadianas (para se colocarem na medida certa ainda antes de ir para o bloco operatório).

## Como vai ser o dia da cirurgia?

É necessário cumprir 8h de jejum, deverá tomar um banho total no dia da cirurgia e ser-lhe-á colocada uma bata própria da instituição

Só poderá comer e beber quando lhe for permitido.

Antes da ida para o bloco operatório devem ser retiradas próteses dentárias, jóias, óculos e verniz das unhas.

Se possível, deixe os valores com os seus familiares aquando da chegada ao hospital.

Depois da cirurgia virá novamente para o seu quarto, e deverá permanecer deitado(a) de barriga para cima, com uma almofada triangular entre as pernas para as manter afastadas.



É importante que se mantenha nesta posição.

## Como vai ser o 1º dia após a cirurgia?

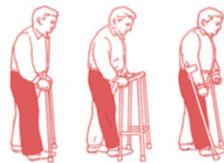
Só poderá comer e beber quando lhe for permitido.

Deve permanecer na cama e cumprir todas as recomendações fornecidas pelo enfermeiro.

## Como vou fazer para caminhar?

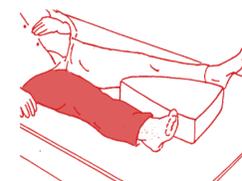
Ao caminhar com um andarilho ou canadianas siga os seguintes passos:

1. Coloque o andarilho ou canadianas à frente
2. Dê um passo com a perna operada
3. Dê um passo com a perna sã



## Que cuidados preciso de ter enquanto estiver deitado?

É muito importante que mantenha sempre a perna operada afastada do centro do corpo e rodada para fora.



É também importante não dobrar muito a anca, pelo que não deverá subir demasiado a cabeceira da cama.



Evite deitar-se totalmente de lado e nunca para o lado operado. Prefira colocar uma almofada nas costas para poder alternar a posição ou deitar-se de barriga para cima.



Durante a transferência para a cadeira ou levante para caminhar, deve manter as pernas afastadas.

Use uma almofada entre as pernas para dormir.

## E as escadas lá de casa?

Para subir:

1. Suba o degrau com a perna sã.
2. Logo imediatamente coloque as canadianas no mesmo degrau.
3. Leve a perna operada para junto da perna sã.



Para descer:

1. Coloque as canadianas no degrau.
2. Desça primeiro a perna operada.
3. Desça depois a perna sã.