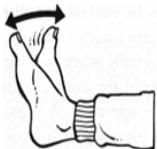


## EXERCÍCIOS

(Realize-os várias vezes ao dia)

Mexa os pés para cima e para baixo.



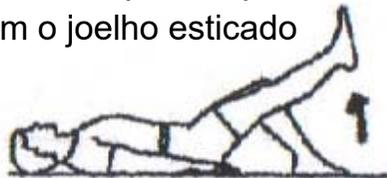
Com o joelho esticado, afaste a perna operada



Dobre e estique a perna operada (mantenha sempre o joelho apontado para o tecto).



Levante a perna operada, com o joelho esticado



Numa cadeira ou na beira da cama estique o joelho, levantando o pé



Com as duas pernas dobradas, levante o rabo



Fonte das imagens: <http://www.ortopediaalvalan.pt/>

## PRÓTESES DA ANCA

### CUIDADOS PÓS-CIRÚRGICOS



<http://www.amato.com.br/content/>

Contactos:



CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA  
CENTRAL

Área Músculo-Esquelética— Especialidade de Medicina  
Física e Reabilitação—  
Fisioterapia

Data: fevereiro 2019

## NÃO DEVE FAZER

Não deve sentar-se em assentos baixos nem moles. Se necessário coloque almofadas.

Evite apanhar objectos do chão. Se precisar, estique a perna operada para trás.



Não deve cruzar as pernas (sentado ou deitado).



Não deve rodar as pernas para fora ou para dentro.

Não deve, em pé, rodar o tronco para os lados deixando os pés fixos no chão.



Fonte das imagens: <http://www.ortopediaalvalan.pt/>

## DEVE FAZER

### SENTAR

Utilize cadeiras com braços.

Estique sempre a perna operada para a frente antes de se sentar e antes de se levantar.



### BANHEIRA E CARRO

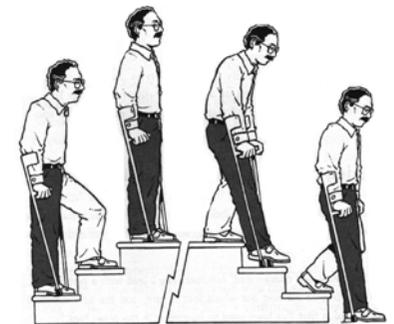
**Para entrar:** sente-se primeiro e depois passe uma perna de cada vez para dentro

**Para sair:** tire uma perna de cada vez e depois levante-se.



### ESCADAS

Suba e desça as escadas degrau a degrau. **Suba 1º com a perna boa e desça 1º com a perna operada.**



Fonte das imagens: <http://www.ortopediaalvalan.pt/>