

**SPMFR**

**Sociedade Portuguesa de  
Medicina Física e de Reabilitação**



## EXERCÍCIOS DE REABILITAÇÃO APÓS FRATURA DA ANCA

### **NOTAS PRÉVIAS:**

---

- Realizar os exercícios diariamente, de forma calma, pausada com roupa e calçado adequados, num ambiente tranquilo.
- Tendo em conta que os exercícios que se podem realizar dependem do tipo de fratura, cirurgia realizada e das características do próprio doente, deve consultar o seu Médico de Medicina Física e de Reabilitação antes de iniciar este programa.
- Estes exercícios devem ser realizados sem sentir dor enquanto os realiza. Caso surja dor deve parar o exercício. Não deve igualmente apresentar dor no dia seguinte à realização do exercício.
- Se no início do programa tiver dificuldades para completar os exercícios OU os exercícios provocarem dor no dia seguinte, deve diminuir a intensidade dos mesmos - para isso, opte por diminuir o número de séries mantendo o número de repetições.
- Deve ter noção de alguns conceitos para a realização dos exercícios: **Repetições:** número de vezes que determinado movimento é repetido. **Séries:** refere-se a um conjunto de exercícios, cada um com o seu número de repetições. Cada série pode também ser repetida.
- Em caso de alteração de sintomas consulte o seu médico fisiatra.

## Utilização de canadianas

- A pega da canadiana deve estar à altura da anca, de forma a que quando a agarra os cotovelos fiquem ligeiramente fletidos.
- O peso deve ser suportado pelas mãos e braços e não pelas axilas, para evitar lesões dessa região. Não deve ter outros objetos na mão enquanto usa as canadianas, para não aumentar o risco de queda.
- Caminhar no plano: deve colocar primeiro as canadianas à frente e em seguida avançar com a perna operada (“má”) e posteriormente com a perna sã (“boa”).
- Subir escadas: deve colocar no degrau superior primeiro as canadianas, seguidamente a perna “boa” e depois a perna “má”.
- Descer escadas: deve colocar no degrau inferior primeiro as canadianas e depois fazer ao contrário, colocar a perna “má” e em terceiro lugar a perna “boa”.
- Pode consultar a imagem seguinte para perceber melhor o processo:

**Caminhar:**  
1º Canadianas  
2º Perna “má”  
3º Perna “boa”



**Subir escadas:**  
1º Canadianas  
2º Perna “boa”  
3º Perna “má”



**Descer escadas:**  
1º Canadianas  
2º Perna “má”  
3º Perna “boa”



### Precauções com a fratura

- Não deve fazer rotação interna ou externa da anca (virar a coxa) operada – não deve rodar o membro inferior sobre a perna operada – **Imagem A.**
- Não deve fazer adução da anca operada (aproximar a coxa do meio/outra coxa) além da posição neutra - a perna “má” não deve cruzar a outra perna – **Imagem B**
- Não deve cruzar as pernas – **Imagem C.**
- Não deve fazer flexão da anca operada (dobrar a coxa) mais do que 90 graus. Isto permite que se sente numa cadeira, no sofá ou na sanita, mas estas não devem ser muito baixas. Por isso, deve escolher as cadeiras mais altas – **Imagem D.**



### Coloque-se deitado de barriga para cima e siga os seguintes passos:

.Faça gelo durante 10 a 15 minutos na região operada.

1. Dobre os 2 pés, para cima e para baixo, ao nível do tornozelo ao mesmo tempo, como pode ver na imagem.

.Repetições: 15

.Repouso: 1 min

.Número de séries: 2 a 3



**2.** Coloque uma toalha enrolada ou outro objeto confortável por baixo do joelho. Com o joelho pousado sobre a toalha/objeto levante o pé, endireitando a perna. Desça novamente e repita o exercício. Troque a toalha para o outro joelho e repita.

.Repetições: 15

.Repouso: 1 min

.Número de séries: 2 a 3 para cada perna



**3.** Estique as pernas completamente. Depois dirija o calcanhar da perna operada de forma a que ele se aproxime da região dos glúteos. Deslize novamente em direção à posição inicial e repita o exercício. Faça o mesmo exercício para a outra perna.

Repetições: 15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3 para cada perna



**4.** Tente fazer força com a parte de trás do joelho contra a toalha e mantenha durante 5 segundos (como se estivesse a tentar esmagar a toalha que está por baixo do joelho). Repouso 3 segundos e repita o processo.

Repetições: 15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3 para cada perna



**5.** Com as pernas sempre esticadas, traga a perna para o lado. Depois volte à posição inicial sem nunca cruzar as pernas. Tente estabilizar a região da bacia.

Repetições: 15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3 para cada perna



Agora, coloque-se em pé agarrado ao andarilho ou a uma cadeira e faça os seguintes exercícios:

**6.** Levante a perna para o lado. Mantenha o joelho esticado e os dedos a apontar para cima. Use os braços para equilíbrio e segurança. Volte à posição inicial e repita.

Repetições: 15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3 para cada perna



**7.** Dobre o joelho para trás para que o calcanhar se dirija em direção às nádegas (glúteos). Depois, volte à posição inicial e repita. Use os braços para equilíbrio e segurança.

Repetições: 15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3 para cada perna



**8.** Apoiado numa das pernas, levante a outra perna para a frente com o joelho esticado. Depois, volte à posição inicial e repita. Use os braços para equilíbrio e segurança.

Repetições: 15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3 para cada perna



**9.** Coloque os pés afastados à largura dos ombros e segure-se num local estável como uma mesa. Dobre muito ligeiramente os joelhos e baixe o corpo em direção ao chão. Depois, volte à posição inicial e repita

Repetições: 15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3



Agora, sente-se numa cadeira para os exercícios finais:

**10.** Sentado com os joelhos dobrados e os pés no chão, estique o joelho devagar levantando o pé. Depois, desça o pé novamente devagar até voltar à posição inicial. Repita.

Repetições: 15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3 para cada perna



**11.** Novamente da posição de sentado, levante-se com apoio do andarilho e fique na posição de pé. Depois, agarrado ao andarilho, dobre os joelhos e baixe o corpo em direção à cadeira devagar, sentando-se novamente. Repita. Se já não necessitar do andarilho e tiver autorização médica, pode fazer o mesmo exercício sem andarilho.

Repetições:15

Repouso: 1 min

Número de séries: 2 a 3

