

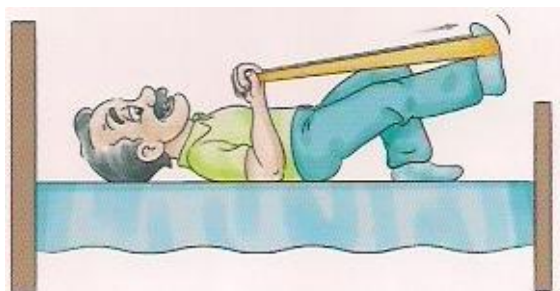
Orientações Fisioterápicas Iniciais

Prótese do Quadril

- 1) Deitado, mantenha a perna não operada flexionada e deixe apoiada na cama. Dobre ao máximo o joelho operado e flexione o quadril até 90°. Mantenha por 20 segundos e estique a perna. Repita o exercício por 20 vezes.



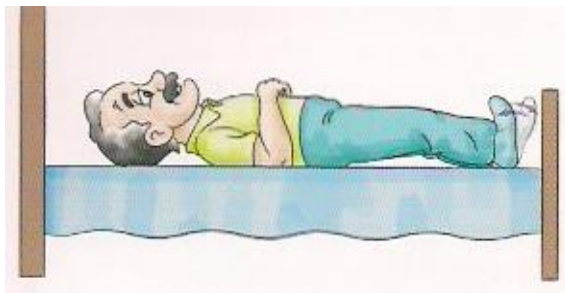
- 2) Mantenha o joelho não operado flexionado e apoiado na cama e estique o joelho operado. Coloque uma faixa no pé e segure a faixa com as mãos. Puxe o pé pela faixa e mantenha a perna elevada por 20 segundos. Abaixar a perna, relaxe e repita o procedimento 20 vezes.



- 3) Mantenha o joelho não operado flexionado e apoiado na cama e estique o joelho operado. Abra o membro até a posição que conseguir e mantenha por 20 segundos. Volte na posição inicial e repita por 20 vezes.



- 4) Mantenha os membros inferiores esticados. Faça movimento de flexão e extensão dos pés, movimentando as panturrilhas, por 20 vezes.



* Imagens ilustradas fornecidas pela Boehringer Ingelheim do Brasil