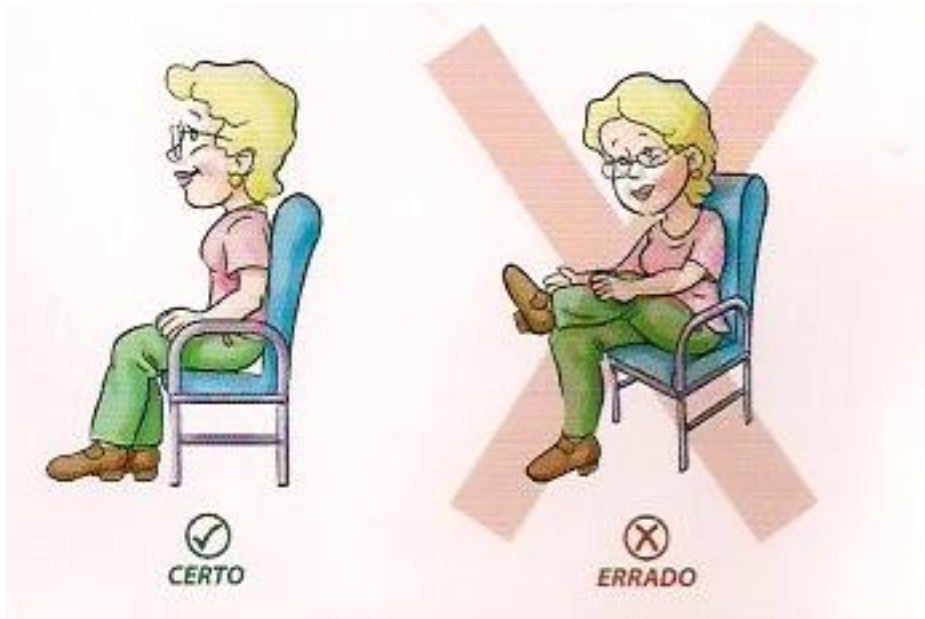


Orientações para as Atividades Domiciliares Prótese do Quadril

1) Ao sentar, mantenha o corpo ereto e não cruze a perna operada sobre a outra. Isso pode fazer uma alavanca e luxar a prótese.



2) Ao andar com o andador, sempre posicione ele a sua frente, e não ande com ele ao lado do seu corpo, isso pode causar uma queda.



3) Ao se levantar, erga o corpo com as mãos, em linha reta. Não flexione o tronco sobre as coxa para se levantar. Isso pode fazer alavanca na prótese com risco de luxação.



4) Ao sentar, procure manter a perna esticada. Evite dobrar a perna operada sobre a não operada, ou fletir a perna operada sobre o abdômen.



✓
CERTO



✗
ERRADO



✗
ERRADO



✗
ERRADO

5) Prefira uma cama com altura ideal para ficar sentar e conseguir apoiar os pés no chão. As cama baixa podem fazer com que você faça muita força para levantar, fletindo o quadril operado.



6) Procure dormir com um travesseiro entre os joelhos. Não precisa dormir sempre de barriga para cima, pode dormir de lado, de preferencia sobre o lado operado, e SEMPRE com o travesseiro entre os joelhos.



* Imagens ilustradas fornecidas pela Boehringer Ingelheim do Brasil