

## Protocolo de Reabilitação após Artroscopia do Quadril

\* Fonte do Operative Hip Arthroscopy. J W Thomas Byrd.

- Estes exercícios se destinam à primeira fase de reabilitação domiciliar do quadril. É indicado durante as duas primeiras semanas, lembrando que será necessário fazer uma boa fisioterapia, numa clinica especializada, por cerca de 3 à 6 meses.
- Realizar todos os exercícios abaixo em série de 20 vezes cada movimento.
- Fazer esta série de exercícios diariamente, três vezes ao dia.
- Não rodar a perna externamente (para fora) e não hiper-estender a coxa (forçar a coxa para posterior).
- Após os exercícios, colocar uma toalha fina sobre o quadril (anterior e lateral) e aplicar com bolsa com gelo por 20 minutos.



Sentado, fazer movimento de laterização: 20 vezes.



Contração do Glúteo: contrair o glúteo por 10 segundos, fazer 20 vezes.



Extensão da perna: manter elevada por 10 segundos, fazer 20 vezes.



Contratura do quadríceps: manter o contração por 10 segundos, fazer 20 vezes.



Flexo-extensão do tornozelo: fazer 20 vezes



Borboleta: Fazer abertura das pernas até 45° e voltar as encostar os joelhos, fazer 20 vezes.



Elevação da Pelve: manter o contração por 10 segundos, fazer 20 vezes.

**Dr. Leandro Calil De Lazari**

Especialista em Cirurgia do Joelho e Quadril

Rua: Bernardino de Campos, 1648. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Tel: (16) 3289-7071, 3625-6215.

**[www.leandocalil.com.br](http://www.leandocalil.com.br)** - **[calil.delazari@hotmail.com](mailto:calil.delazari@hotmail.com)**.

**Facebook: [facebook.com/DrLeandroCalil](https://www.facebook.com/DrLeandroCalil)**