

Como se VESTIR E CALÇAR

Para vestir a parte inferior do corpo, a melhor estratégia é a utilização de pinças de cabo longo para assim conseguir vestir calças e cuecas.



Para vestir meias existe uma calçadeira de meias.



Para se calçar, a melhor forma é adquirir uma calçadeira de cabo longo e optar por calçado sem cordões.



Como AGACHAR, AJOELHAR e LIMPAR A CASA

Para evitar que a prótese se desloque não deve dobrar a perna operada mais que 90°.

Para se agachar: apoiar-se num objecto sólido e deslizar a perna operada para trás, mantendo-a Esticada

Para se ajoelhar: colocar o joelho da perna operada no chão, mantendo as costas direitas, apoiando-se num objecto sólido

Para limpar a casa: tentar manter a perna operada esticada e usar vassoura e pá do lixo de cabo longo

Geralmente, após 6 a 8 semanas da cirurgia, o paciente pode voltar a limpar a casa e conduzir.



Cuidados após Prótese Total da Anca -PTA-



UNIDADE DE CONVALESCENÇA

Hospital Nossa Senhora D'Assunção — Seia
Rua D. Alexandrina Soares de Albergaria - 6270-498
SEIA
Tel: 238320726 - Fax: 238320788
e-mail: enfermagemcc@ulsguarda.min-saude.pt

Orientações nas Atividades de Vida Diárias após uma PTA

NÃO...

Cruzar as pernas

Deitar para o lado operado

Inclinar para a frente quando estiver sentado

Elevar o joelho mais alto que o nível da coxa

Pegar ou carregar pesos

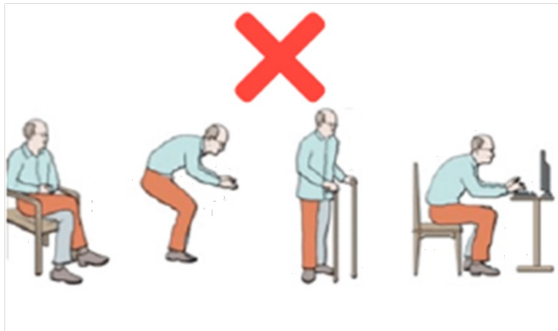
Colocar o pé num banco quando estiver sentado

Sentar em cadeiras ou bancos baixos

Rodar a perna operada para dentro

Rodar sobre a perna operada

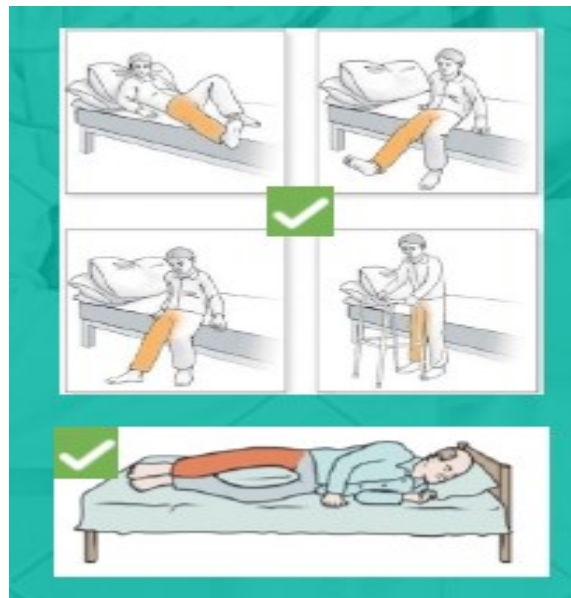
Unir os joelhos



Como deitar e levantar da CAMA:

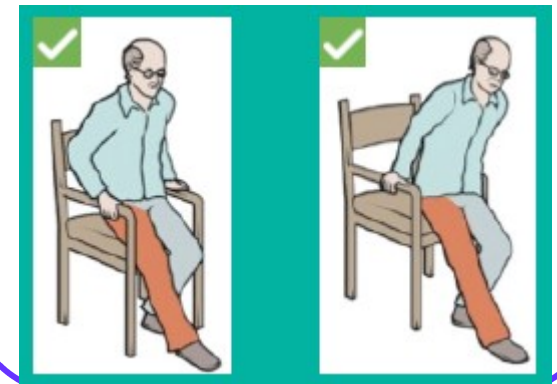
Ainda de pé, encostar a perna boa na cama e sentar levando primeiro a perna boa para o meio da cama e depois, com a ajuda das mãos, levar a perna operada para cima da cama, mantendo-a esticada.

Ainda deitado deve esticar a perna operada para fora da cama e sentar-se com a perna esticada para fora; colocar a perna boa fora da cama apoiando-se nesta para se levantar, segurando o andarilho



Como se sentar e levantar da CADEIRA

Encoste uma cadeira com costas à parede; posicione-se de lado com a perna operada virada para a parede e sente-se lentamente sem dobrar a perna; quando estiver sentado, rode o corpo para a frente.



Como tomar BANHO

Adapte barras de apoio na zona do banho e use um tapete antiderrapante para colocar debaixo dos pés.

Na banheira uma adaptação para se sentar.

No polibano use um banco sanitário.

