

Reabilitação do Colo do Fémur: O Guia Definitivo

Sítio da Luz – Cuidados de Confiança

Recuperar de uma cirurgia ao colo do fémur — especialmente quando envolve o cenário complexo de prótese não cimentada e fratura peri-implante — é um exercício de equilíbrio. Não é apenas "voltar a andar"; é garantir que a biologia do osso acompanha a mecânica do metal.

1. A Lógica da Progressão: Porquê esperar?

Ao contrário de uma prótese total da anca convencional, aqui lidamos com o binómio **Prótese + Fratura**. A progressão é mais lenta porque precisamos de osteointegração (o osso "colar" ao metal).

Cronograma Clínico de Reabilitação

- **Fase I: O Despertar (24h – 72h)**
 - **O foco:** Vascular e proteção. Prevenção de TVP (Trombose Venosa Profunda) através da Bomba Venosa e isometria seletiva.
 - **O Primeiro Levante:** Teste de stress inicial para o sistema vestibular e confiança.
- **Fase II: Ganho de Função (Semanas 1 – 3)**
 - **Glúteo Médio:** Músculo crítico para evitar a marcha em *Trendelenburg* (bacia a descair).
 - **Educação de Limites:** Evitar flexão excessiva ou rotação interna para prevenir a luxação.
- **Fase III: Autonomia e Resistência (Semanas 4 – 8)**
 - **Transição de Auxiliares:** Do andarilho para canadianas.
 - **Proprioceção:** Treino de equilíbrio para o cérebro reconhecer a nova articulação.

2. A Ciência da Carga: O que dita as regras?

Variável Clínica	Carga Parcial (Padrão Ouro na Fratura)	Carga Total (Caminho Rápido)
Indicação	Ossos frágeis ou implantes não cimentados.	Fixação mecânica imediata e estável.

Mecânica	Protege a "colagem" do osso ao implante.	Evita a atrofia muscular severa.
O "Toque"	Peso de 20kg (peso de um ovo).	Marcha fluida desde o Dia 1.

A carga não é decidida pelo fisioterapeuta, mas sim pela estabilidade relatada pelo cirurgião.

3. Guia Prático: Como Executar os Exercícios Chave

Realize estes movimentos 3 vezes ao dia para garantir uma base sólida de recuperação.

A Bomba Venosa (Tornozelos)

- **Como:** Deitado, estique os pés para baixo e puxe-os em direção ao nariz.
- **Frequência:** 20 a 30 repetições a cada hora acordado.
- **Objetivo:** Bombear o sangue e evitar coágulos.

Isométricos de Quadríceps (Coxa)

- **Como:** Esmague a parte de trás do joelho contra o colchão.
- **Duração:** Segure 5 segundos e relaxe. 10 repetições.

Isométricos de Glúteo (Nádegas)

- **Como:** Aperte as nádegas com força (como se segurasse uma moeda).
- **Duração:** Segure 5 segundos e relaxe.

Abdução no Leito (Deslize Lateral)

- **Como:** Deslize a perna operada para o lado (dedos para o teto).
- **Atenção:** Nunca cruze a perna operada por cima da outra.

Sinais de Alerta: Quando contactar o Médico

Contacte a equipa de saúde imediatamente se notar:

1. **Dor Súbita:** Aguda e que não cede com medicação.
2. **Alteração Visual:** Perna subitamente mais curta ou pé rodado para fora.
3. **Sinais na Barriga da Perna:** Inchaço acentuado, calor ou vermelhidão excessiva.
4. **Incisão:** Saída de líquido com mau odor, pus ou febre acima de 38°C.
5. **Emergência:** Falta de ar súbita ou dor ao respirar.

Resumo para o Cuidador: A Regra de Ouro

O sucesso depende de respeitar a carga. Se o limite for **20kg**, use uma balança de casa: coloque o pé operado em cima e pressione até marcar 20kg. **É esta a pressão máxima permitida.**

Sítio da Luz

Este documento é um guia informativo e deve ser validado pelo seu médico assistente.

Registo Diário de Exercícios

Marque com um "X" cada vez que completar uma sessão. O ideal é realizar os exercícios **3 vezes por dia** (Manhã, Tarde e Noite).

Dia da Semana	Sessão 1 (Manhã)	Sessão 2 (Tarde)	Sessão 3 (Noite)	Notas (Dor/Cansaço)
Segunda-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Terça-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Quarta-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Quinta-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sexta-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Registo de Medicação (Exemplo)

Para garantir que os analgésicos e anticoagulantes são tomados nas horas certas.

Medicamento	Pequeno-Almoço	Almoço	Jantar	Deitar
Anticoagulante (Injeção/Comp.)	<input type="checkbox"/>			
Analgésico (Dor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proteção Gástrica	<input type="checkbox"/>			

✨ Nota Final do Sítio da Luz

A recuperação de uma cirurgia ao colo do fémur é uma maratona, não um *sprint*. Haverá dias de maior cansaço, mas cada exercício realizado e cada dia de repouso respeitado aproximam-no da sua independência.

Lembre-se: o segredo do sucesso está na **consistência** e na **segurança**. Não tente apressar os passos; confie no processo biológico do seu corpo e na orientação da sua equipa de saúde.

Estamos aqui para apoiar. Se sentir dúvidas ou precisar de suporte especializado nesta fase, não hesite em contactar-nos.

A Equipa do Sítio da Luz > 📞 967302279 | 🌐 www.larsitiodaluz.pt > *Cuidamos com o coração, recuperamos com ciência.*