

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 três 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.



Fazer movimento de rotação interna do membro operado (20 vezes). Não realizar rotação externa e colocar um travesseiro na face lateral do pé para dormir, evitando a rotação externa do membro.

VERTICALI - Centro Medico Ribeirão Shopping (Particular e Seguros).
Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540. Jardim Califórnia - Ribeirão Preto - SP - CEP 14026 900.
Telefone: (16) 3514-3725, WhatsApp: 99251-6257

SETO - Convênios: Economus, Cabesp, Saúde Caixa, CASSI, Unimed, Amil, Embratel.
Av Itatiaia, 1049. Ribeirão Preto - SP. CEP: 14025-070.
Telefone: (016) 3289-7071, 3625-6883, WhatsApp: 99238-0309.

E-mail. calil.delazari@hotmail.com. www.leandrocalil.com.br. Facebook/DrLeandroCalil

Dr. Leandro Calil De Lazari – CRM: 91968

Chefe do Serviço de Residência em Ortopedia dos Hospitais São Lucas e Ribeirania
Coordenador do Serviço de Ortopedia dos Hospitais São Lucas e Ribeirania – Ribeirão Preto
Doutorado em Ortopedia e Traumatologia pela USP e Univ. Católica de Roma.



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



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

VERTICALI - Centro Medico Ribeirão Shopping (Particular e Seguros).
Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540. Jardim Califórnia - Ribeirão Preto - SP - CEP 14026 900.
Telefone: (16) 3514-3725, WhatsApp: 99251-6257

SETO - Convênios: Economus, Cabesp, Saúde Caixa, CASSI, Unimed, Amil, Embratel.
Av Itatiaia, 1049. Ribeirão Preto - SP. CEP: 14025-070.
Telefone: (016) 3289-7071, 3625-6883, WhatsApp: 99238-0309.

E-mail. calil.delazari@hotmail.com. www.leandrocalil.com.br. Facebook/DrLeandroCalil

Dr. Leandro Calil De Lazari – CRM: 91968

Chefe do Serviço de Residência em Ortopedia dos Hospitais São Lucas e Ribeirania
Coordenador do Serviço de Ortopedia dos Hospitais São Lucas e Ribeirania – Ribeirão Preto
Doutorado em Ortopedia e Traumatologia pela USP e Univ. Católica de Roma.



Contratura do quadríceps: manter a 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.

VERTICALI - Centro Medico Ribeirão Shopping (Particular e Seguros).

Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540. Jardim Califórnia - Ribeirão Preto - SP - CEP 14026 900.

Telefone: (16) 3514-3725, WhatsApp: 99251-6257

SETO - Convênios: Economus, Cabesp, Saúde Caixa, CASSI, Unimed, Amil, Embratel.

Av Itatiaia, 1049. Ribeirão Preto - SP. CEP: 14025-070.

Telefone: (016) 3289-7071, 3625-6883, WhatsApp: 99238-0309.

E-mail. calil.delazari@hotmail.com. www.leandrocalil.com.br. Facebook/DrLeandroCalil

Dr. Leandro Calil De Lazari – CRM: 91968

Chefe do Serviço de Residência em Ortopedia dos Hospitais São Lucas e Ribeirania
Coordenador do Serviço de Ortopedia dos Hospitais São Lucas e Ribeirania – Ribeirão Preto
Doutorado em Ortopedia e Traumatologia pela USP e Univ. Católica de Roma.



Elevação da Pelve: manter a contração por 10 segundos, relaxar e repetir por mais 20 vezes.



Contratura do abdômen: manter a contração por 10 segundos, relaxar, e repetir por mais 20 vezes.

VERTICALI - Centro Medico Ribeirão Shopping (Particular e Seguros).

Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540. Jardim Califórnia - Ribeirão Preto - SP - CEP 14026 900.

Telefone: (16) 3514-3725, WhatsApp: 99251-6257

SETO - Convênios: Economus, Cabesp, Saúde Caixa, CASSI, Unimed, Amil, Embratel.

Av Itatiaia, 1049. Ribeirão Preto - SP. CEP: 14025-070.

Telefone: (016) 3289-7071, 3625-6883, WhatsApp: 99238-0309.

E-mail. calil.delazari@hotmail.com. www.leandrocalil.com.br. Facebook/DrLeandroCalil