



A MINHA FRATURA DA ANCA

Informação e
plano individual
de cuidados

Guia para doentes, famílias e cuidadores

Informações sobre os cuidados a
ter após uma fratura da anca

Nome do hospital:

ANEXAR ETIQUETA DO DOENTE DO HOSPITAL

Cirurgião:

Médico especialista:

Médico de família:

Enfermeiro de referência:

Contacto do serviço:

Reabilitação / outros:

**Contactos da Consulta
de fratura de fragilidade:**





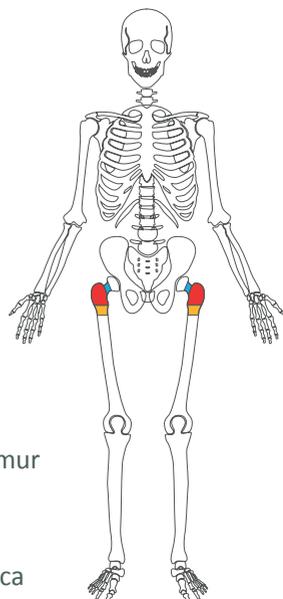
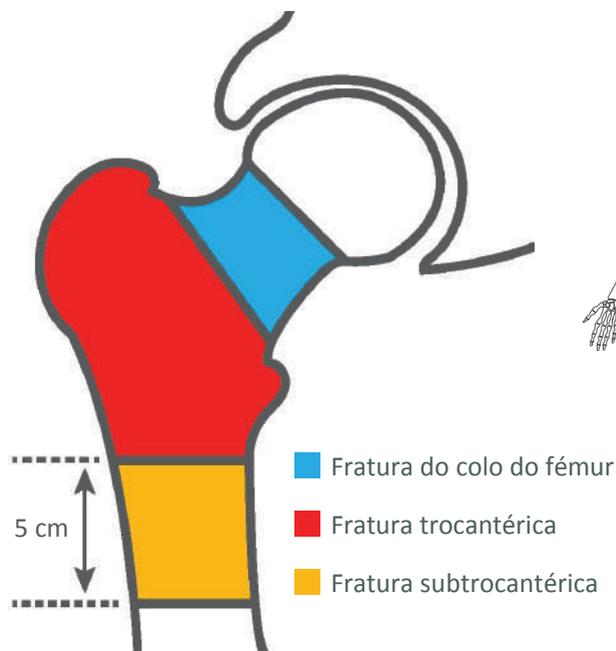
BEM-VINDO AO GUIA DE CUIDADOS APÓS UMA FRATURA DA ANCA

Esta brochura foi realizada com o objetivo de disponibilizar às pessoas informações importantes sobre os cuidados a ter após uma fratura (osso partido) da anca. Tem informação sobre a fratura da anca, o que esperar no hospital e informações para quando deixar o hospital. Oferece ainda informações essenciais relativas à forma de evitar outra fratura e de tratar a osteoporose.

Contém um espaço para elaborar um plano de cuidados para o tratamento continuado de que pode necessitar quando deixar o hospital.

O que é uma fratura da anca?

A anca é uma articulação do tipo esferóide (esfera e côncava), na qual se encontram os ossos da pélvis e da coxa (fémur). A fratura da anca ocorre quando o fémur parte junto à zona de encaixe com a pélvis.



As quedas são as causas mais comuns de fratura da anca. À medida que envelhecemos, a nossa força e equilíbrio podem diminuir e os nossos ossos tornam-se mais frágeis devido a uma condição denominada por osteoporose.

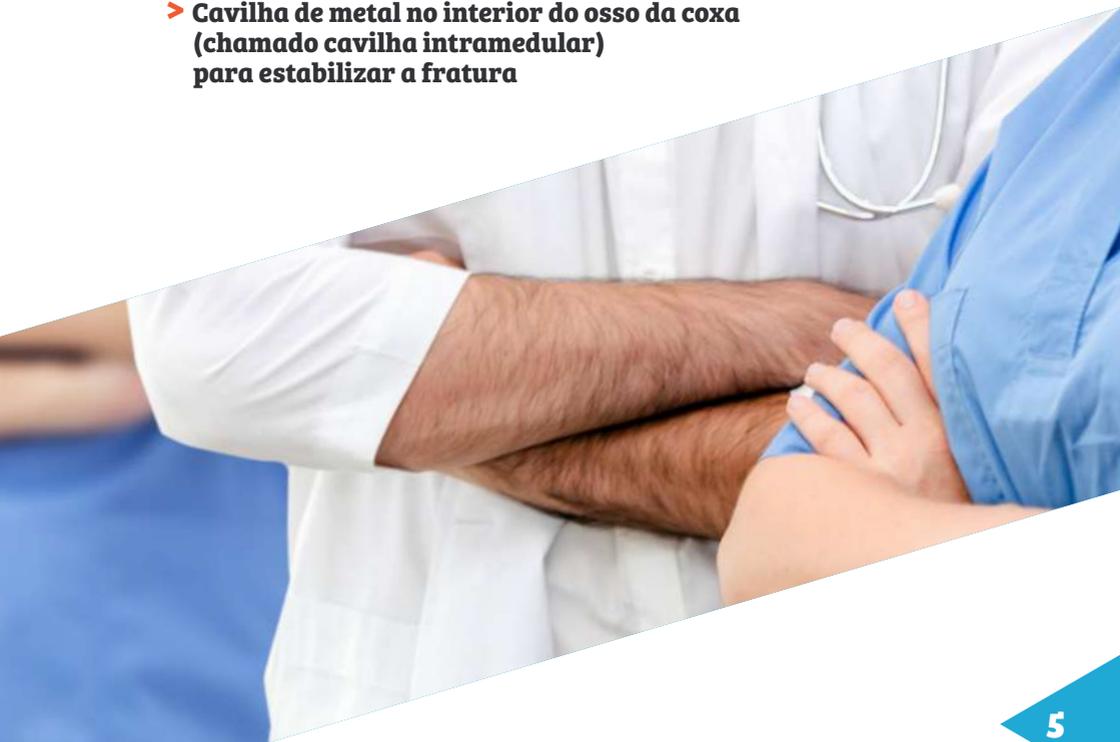
Isto significa que temos maior probabilidade de fraturar um osso após uma queda da própria altura.

Qual é o tratamento das fraturas da anca?

A maioria das pessoas necessita de uma cirurgia para tratar o osso fraturado. Os principais motivos para a cirurgia são aliviar a dor e permitir que as pessoas possam voltar a andar o mais rapidamente possível.

O tipo de cirurgia depende da localização da anca que foi fraturada. Os tipos de cirurgia recomendados para a fratura da anca são:

- > **Substituição parcial da anca, que substitui o osso fraturado que constitui a cabeça do fêmur**
- > **Substituição total da anca, que substitui o osso fraturado que constitui a esfera da articulação esferoide e também substitui a porção côncava da articulação**
- > **Parafusos e eventualmente uma placa para estabilizar a fratura**
- > **Cavilha de metal no interior do osso da coxa (chamado cavilha intramedular) para estabilizar a fratura**



Qual é o tratamento das fraturas da anca?

Se fraturar a anca, os bombeiros serão os primeiros elementos da equipa que irá conhecer. À chegada ao hospital, no serviço de urgência, será avaliado por enfermeiros, ortopedistas, anestesistas, especialistas em medicina interna e outros especialistas que possa necessitar. Durante o seu internamento no hospital, poderá ainda encontrar enfermeiros especialistas em reabilitação, assistentes sociais, especialistas em dor aguda, nutricionistas, fisioterapeutas, farmacêuticos e terapeutas ocupacionais.

Perguntas que tenho para a equipa de tratamento

É desejável que faça perguntas aos profissionais que tratam de si e que discuta com eles o seu tratamento até que compreenda aquilo que está a ser feito e porquê. Escreva quaisquer perguntas que tenha no local disponibilizado na página seguinte, para se lembrar quando receber a visita dos profissionais durante as suas rondas pela enfermaria.

**MESMO UMA
QUEDA A PARTIR DA
POSIÇÃO EM PÉ PODE
FRATURAR UM OSSO**



Perguntas frequentes após uma fratura da anca

Nas páginas que se seguem encontram-se seis (6) perguntas frequentes e suas respostas, que serão úteis para os doentes, suas famílias e cuidadores.

1º Que medidas serão tomadas para gerir a minha dor?

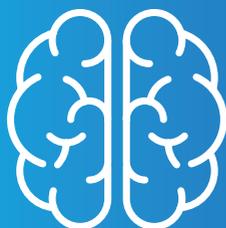
A dor decorrente da fratura da anca é sentida na virilha e coxa e piora com o movimento. A estabilização da fratura é habitualmente a melhor forma de resolver a dor, mas a maioria das pessoas necessita de analgésicos enquanto aguarda pela cirurgia. O paracetamol é vulgarmente usado, mas muitas vezes são necessários analgésicos mais fortes. A prisão de ventre é um efeito secundário comum dos analgésicos mais fortes, pelo que também lhe serão administrados laxantes, se necessário.

2º O que acontece se eu tiver problemas de memória ou ficar confuso no hospital?

É possível que possa ficar temporariamente confuso na sequência de uma fratura da anca. Chama-se a isso delírio. O delírio pode ter muitas causas, as mais comuns nas pessoas com fratura da anca são a dor, a anestesia, medicamentos incluindo analgésicos fortes, prisão de ventre, desidratação e infeção.

O delírio é mais comum em pessoas que já tiveram problemas de memória. O doente ou a sua família devem informar os profissionais de saúde de quaisquer alterações de memória ou se começou a sentir-se confuso.

A rapidez da atuação perante estes problemas permitirá uma recuperação mais rápida.



38%

dos doentes com fratura da anca já tiveram problemas de memória antes de terem sido internados no hospital com a dita fratura



20%

dos doentes com fratura da anca sofreram um episódio de delírio durante a sua estadia no hospital

3º Quanto tempo devo ter que esperar pela cirurgia depois de ter sido internado no hospital?

O Padrão de cuidados clínicos para as fraturas da anca (Hip Fracture Care Clinical Care Standard) recomenda que a cirurgia ocorra no espaço de 48 horas após a entrada no hospital. Isto porque é incómodo e perturbador ficar confinado à cama com uma fratura da anca. Este tempo até à cirurgia pode não ser possível para alguns doentes, por exemplo se existir algum problema médico (outras doenças) que necessite de ser tratado previamente, e para evitar problemas durante a cirurgia.



A maioria dos doentes com fratura da anca foram submetidos a cirurgia no espaço de 48 horas

2019 ANZHFR ANNUAL REPORT



4º Após a cirurgia, quando poderei sair da cama e iniciar a reabilitação?

O objetivo da cirurgia é permitir-lhe pôr-se em pé e apoiar-se na perna logo a seguir. A maioria das pessoas consegue sentar-se fora da cama e começar a andar no dia seguinte à cirurgia. Poderá sentir algumas dores ou fraqueza quando começar a andar. Isso é muito comum. A mobilização precoce ajudará a recuperar a independência mais depressa, a aliviar a dor e a evitar complicações como uma pneumonia, coágulos nas pernas e feridas de pressão na pele.

99%

dos doentes com fratura da anca têm oportunidade de se sentar fora da cama e de começar a andar no dia seguinte à cirurgia

2019 ANZHFR ANNUAL REPORT



5º Quanto tempo depois da cirurgia poderei ir para casa?

As pessoas são diferentes, portanto é difícil prever quanto tempo alguém irá ficar no hospital. Dependerá muito de como se encontrava antes da fratura da anca. Alguns doentes evoluem rapidamente e podem ir para casa em 3 a 5 dias após a cirurgia. Outros levarão mais tempo e podem ter necessidade de ser transferidos para outro hospital para realizar reabilitação. Infelizmente, algumas pessoas não melhoram com a reabilitação, mas podem recuperar com o tempo. Alguns doentes não recuperarão o mesmo nível de independência que tinham antes da sua fratura da anca.

A equipa que estiver a tratá-lo conversará consigo sobre o seu progresso e planeará consigo a sua alta. Com a sua permissão, terão todo o gosto em envolver a sua família ou cuidador. É importante para a equipa que cuida de si compreender as suas condições de vida. Isso ajudará a planear os seus cuidados e reabilitação, assim como o apoio de que poderá precisar depois da alta.

6º O que é que posso fazer para diminuir o risco de cair e ter outra fratura?

As fraturas da anca são, geralmente, causadas pela combinação de uma queda e da má condição óssea (osteoporose). Como evitar fraturas no futuro? É importante ter duas coisas em consideração: a saúde dos seus ossos e estratégias para evitar outra queda.

A healthcare professional, likely a physiotherapist or nurse, wearing a white lab coat and glasses, is assisting an elderly woman. The woman is wearing a white, textured, hooded jacket and is using a blue and black walker. The professional is standing behind her, holding the walker's handle to provide support. The setting appears to be an indoor room with light-colored walls and a wooden floor.

20%

**dos doentes com fratura da anca
recebem alta do serviço de ortopedia
diretamente para lares.**

Marques *et al.* (2015) *Osteoporosis international* 26(11), 2623–2630

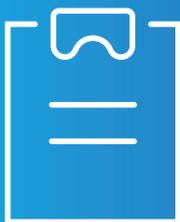
A osteoporose é uma condição em que os ossos se tornam mais frágeis e com maior probabilidade de se partirem.

O cálcio e a vitamina D são os elementos básicos que compõem os ossos. Os laticínios, como o leite, o iogurte e o queijo, a fruta e os legumes, incluindo as saladas, a couve, os brócolos, as batatas, os espinafres e os tomates são boas fontes de cálcio. As sardinhas enlatadas e o salmão são boas fontes de vitamina D, embora a nossa maior fonte de vitamina D seja a luz do sol.

29,6%



dos doentes com fratura da anca iniciam cálcio e vitamina D no ano seguinte à fratura



Fale com o seu profissional de saúde sobre o início da terapêutica para a osteoporose

Marques *et al.* (2015) Osteoporosis international 26(11), 2623–2630



DENSIDADE ÓSSOS OSTEOPOROSE

Além do cálcio e da vitamina D, estão facilmente disponíveis vários tratamentos de fortalecimento ósseo, que podem ser administrados na forma de comprimidos ou de injeções. Para o protegerem de fraturas futuras, estes tratamentos necessitam de ser continuados ao longo de vários anos. Sem tratamento, uma em cada cinco pessoas sofrerá outra fratura da anca nos anos seguintes.

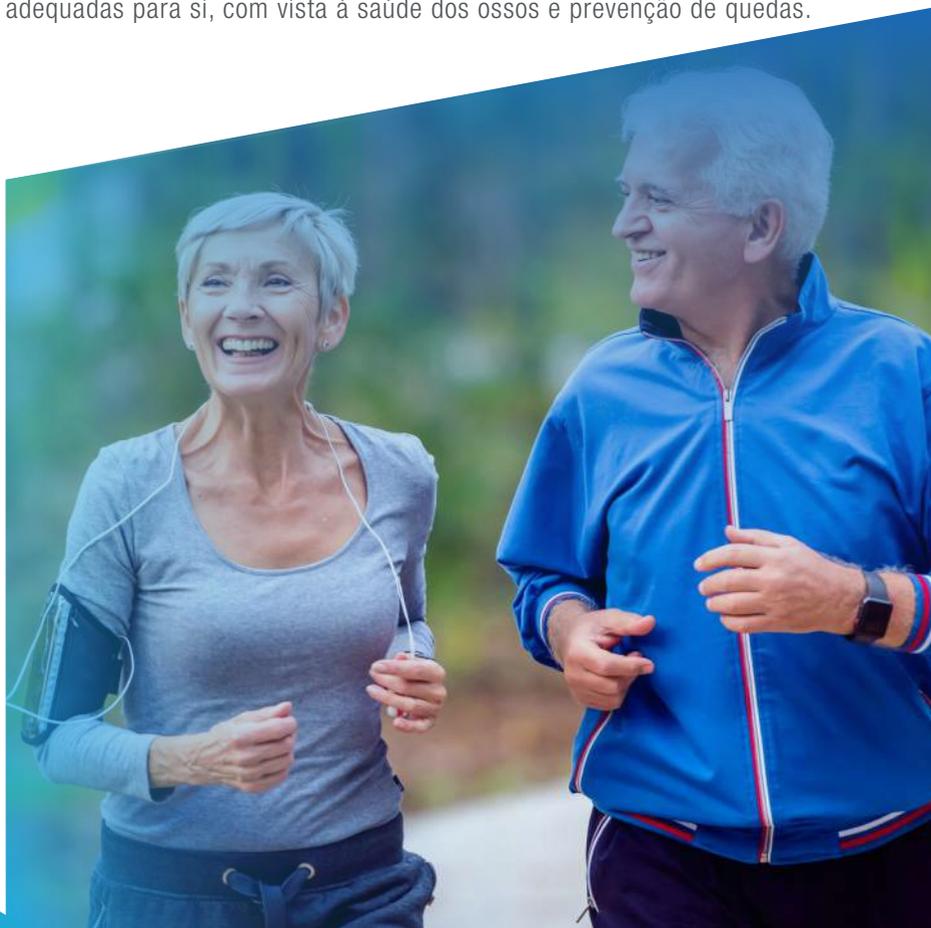
No hospital, deve ser iniciado, ou recomendado como parte do seu plano de saúde óssea para o futuro, um plano para a osteoporose. Depois da alta, necessitará de um seguimento para assegurar um tratamento adequado a si.

Evitar outra queda

Os principais fatores de risco para as quedas incluem menor força e equilíbrio e níveis baixos de atividade.

Há várias coisas que pode fazer para evitar as quedas, entre as quais se incluem exercícios de equilíbrio e de fortalecimento muscular, assim como comer proteínas suficientes para manter os músculos fortes. Deve ainda ter, em especial atenção se for magro ou tiver recentemente perdido peso sem essa intenção, controlar a tensão arterial, verificar a sua visão e os óculos que possa usar e avaliar o seu ambiente doméstico em termos do risco de tropeçar.

Pergunte ao seu médico e enfermeiro de família quais são as medidas mais adequadas para si, com vista à saúde dos ossos e prevenção de quedas.



Pergunte ao profissional de saúde

Faça da prevenção a sua prioridade. Uma vez que deixe o hospital, é importante fazer um seguimento com o seu profissional de saúde relativamente aos planos para evitar outra fratura.

Seguem-se cinco perguntas-chave a fazer ao profissional de saúde:

- 1. Que fatores de risco possuo, suscetíveis de aumentar o meu risco de cair?**
- 2. Que tipo de exercício tem probabilidade de diminuir o meu risco de ter outra fratura?**
- 3. O que é a osteoporose?**
- 4. O que posso fazer para melhorar a saúde dos meus ossos?**
- 5. Que tratamentos para a osteoporose estão disponíveis?**



Recuperação da minha fratura da anca - O que é importante para mim?

É importante que os profissionais de saúde que o estão a tratar saibam o que é importante para si. Por exemplo, andar dentro de casa sem ajuda, preparar as suas próprias refeições, passear o cão, voltar à jardinagem e melhorar o seu equilíbrio.

1

Escreva abaixo aquilo que gostaria de voltar a ser capaz de fazer:

2

3

4

5

Plano individual de cuidados:

A preencher pela equipa clínica com o doente ou pessoa designada

Levar para todas as consultas

Nome:

ANEXAR ETIQUETA DO DOENTE DO HOSPITAL

Quem são as equipas a incluir no desenvolvimento deste plano de cuidados?

Nome:

Relação:

Alta hospitalar Destino depois dos cuidados imediatos

- Domicílio/Casa própria
 - Hospital ou Unidade de reabilitação
 - Unidade de Cuidados Continuados
 - Outros
-

A data da minha cirurgia foi: / /

Tipo de cirurgia:



Substituição total da anca



Substituição parcial da anca



Fixação com parafusos



Fixação com placa extramedular



Fixação com cavilha/haste longa intramedular



Fixação com cavilha/haste intramedular

Os meus cuidados pós-cirúrgicos

Tratamento de feridas: SIM NÃO

Suturas:

Absorvíveis:

SIM NÃO

Se não-absorvíveis:

Data para remoção: / /

Data da remoção: / /

Onde:

Unidade de Saúde

Unidade de Cuidados Continuados

As minhas consultas de seguimento:

	Data	Horário
Médico de Família		
Consulta de Ortopedia		
Consulta de Fratura de Fragilidade		
Reabilitação		
Outros		

A minha medicação para os ossos

Medicação:

Posologia:

As minhas consultas de seguimento:

	Data	Horário
Médico de Família		
Consulta de Ortopedia		
Consulta de Fratura de Fragilidade		
Reabilitação		
Outros		

A minha medicação para os ossos

Medicação:

Posologia:

As minhas consultas de seguimento:

	Data	Horário
Médico de Família		
Consulta de Ortopedia		
Consulta de Fratura de Fragilidade		
Reabilitação		
Outros		

A minha medicação para os ossos

Medicação:

Posologia:

As minhas consultas de seguimento:

	Data	Horário
Médico de Família		
Consulta de Ortopedia		
Consulta de Fratura de Fragilidade		
Reabilitação		
Outros		

A minha medicação para os ossos

Medicação:

Posologia:

As minhas necessidades de cuidados continuados:

Levar para todas as consultas

- SIM NÃO Não aplicável

O que irei utilizar para me ajudar a andar?

- Bengala
- Canadianas
- Andarilho
- Andarilho com quatro rodas
- Outro, por exemplo cadeira de rodas

Que outros equipamentos irão ajudar-me após a alta?

- Banco para a sanita
- Cadeira ou banco de chuveiro
- Assento de banheira
- Acessórios de higiene de cabo comprido
- Apanhador de objetos Calçadeira comprida Bastão de vestir/banho
- Cadeira de altura ajustável
- Colchão/almofada anti-escaras ou outro tipo recomendado

Informação adicional

Para saber mais sobre a osteoporose e as fraturas de fragilidade visite:

APOROS – Associação Nacional contra a Osteoporose

www.aporos.pt

LPCDR - Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas

www.lpcdr.org.pt

Ossos Fortes – Osteoporose

www.ossosfortes.pt

Patrocínio Científico:



LIGA
PORTUGUESA
contra as
DOENÇAS
REUMÁTICAS



Com o apoio:

AMGEN