

# Como melhorar os resultados e a recuperação da minha futura artroplastia?

O candidato a uma artroplastia de quadril deve preparar seu corpo e sua mente antes do procedimento e favorecer uma boa cicatrização com 5 pontos importantes:

- 1- Não fumar, manter um bom ritmo de sono e nutrição adequada favorecem a futura recuperação e a recomposição dos tecidos. Em caso de sobrepeso, é aconselhável orientação especializada antes da operação.
- 2- Manter-se ativo com exercícios físicos orientados e sob supervisão. Músculos fortes e boa capacidade respiratória são desejáveis.
- 3- Informar-se bem sobre o procedimento futuro e preparar sua mente para o período de recuperação ajudam a estar otimista e com expectativas realistas. O pós-op exige disciplina e pode ter altos e baixos que são melhor superados com boa condição psicológica
- 4- A escolha do cirurgião é crucial: Conheça as credenciais do profissional e estude seu currículo. Muitas vezes não é o mais próximo de você ou o que lhe indicaram ou, ainda, aquele que tem mais presença na mídia a pessoa ideal para seu perfil de paciente. Procure aquele que lhe transmita mais confiança e que possa lhe dar assistência segura na longa jornada.
- 5- Organize antecipadamente sua casa e sua vida pessoal para evitar estresse desnecessário durante o período de restrições à mobilidade e às funções cotidianas. Você precisará de ajuda na fase inicial após a cirurgia. Planeje bem o futuro!



-Um bom resultado é fruto de uma soma de fatores positivos-