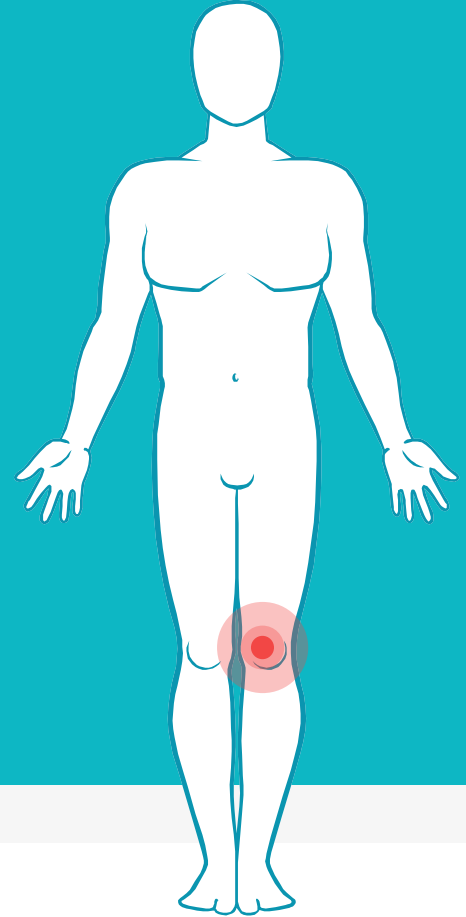


CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

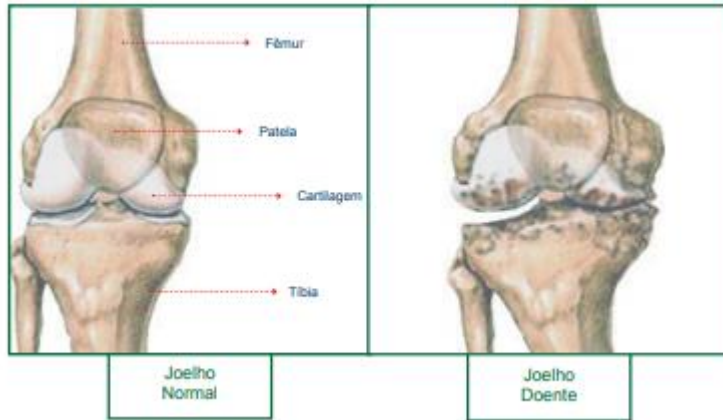
DEPARTAMENTO DE ORTOPEDIA E
TRAUMATOLOGIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
CONTINUADA
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

O QUE É ARTROPLASTIA TOTAL DE JOELHO?

Tem como objetivo substituir as superfícies gastas dos ossos que formam o joelho por uma prótese.

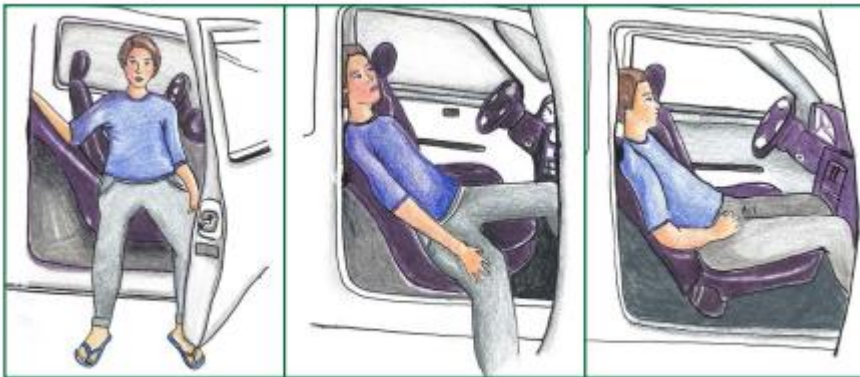


CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

COMO VIAJAR DE CARRO

- Fique de costas para o assento e estique a perna operada à frente.
- Faça a força com a perna sadia e com os braços e sente-se.
- Dobre o joelho e coloque as pernas para dentro do carro.

Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves



ATENÇÃO

Se o percurso até a sua casa for de mais de meia hora, você deve sentar no banco traseiro com a perna operada esticada sobre o assento.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

AO SUBIR E DESCER ESCADAS

Ao subir escadas, coloque primeiro a **perna não operada**, lembrando-se sempre de não apoiar o peso todo no joelho.



Ao descer escadas, coloque primeiro a **perna operada** e lembre-se de não apoiar **todo o seu peso**.

Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

AO SENTAR E LEVANTAR



Mantenha o joelho operado esticado e faça o apoio na outra perna e nos braços, seja no sofá, na cadeira ou no assento sanitário.



Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana
Chaves

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

AO ANDAR



Treine a marcha com o auxílio de um andador ou muletas, seguindo as orientações do fisioterapeuta.

Coloque primeiro as muletas, depois a perna operada e depois a perna sadia.



Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana
Chaves

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

PARA EVITAR OU DIMINUIR EDEMA E DOR



Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana
Chaves

CUIDADOS DOMICILIARES

COM O CURATIVO

- Lave bem as mãos com água e sabonete líquido antes e depois de trocar o curativo.
- Troque-o uma vez ao dia, ou mais vezes, caso necessário.
- Não utilize nenhum outro produto na ferida operatória sem orientação da equipe.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

CUIDADOS DOMICILIAR

Ao subir e descer escadas

Ao subir escadas, coloque primeiro a **perna não operada**, lembrando-se sempre de não apoiar o peso todo no joelho.



Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves

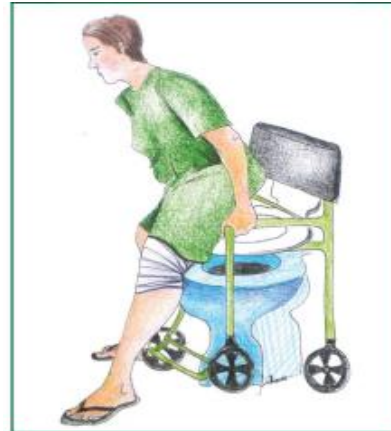
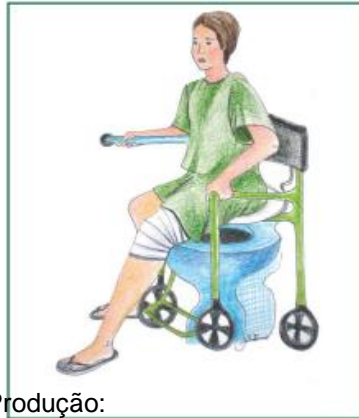
Ao descer escadas, coloque primeiro a **perna operada** e lembre-se de não apoiar **todo o seu peso**.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

CUIDADOS DOMICILIAR

AO SENTAR E LEVANTAR

Mantenha o joelho operado esticado e faça o apoio na outra perna e nos braços, seja no sofá, na cadeira ou no assento sanitário.

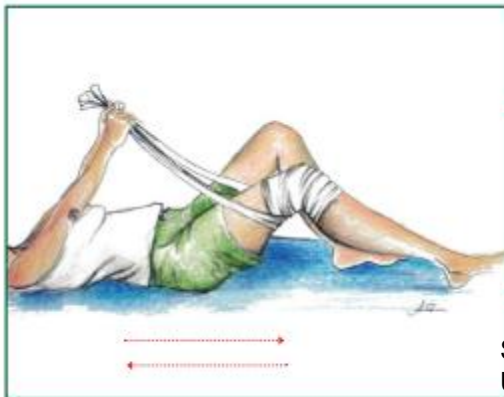


CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

EXERCÍCIOS DOMICILIARES

1ª Semana

Na posição deitada de barriga para cima, faça 10 repetições de cada exercício abaixo, 2 vezes ao dia.

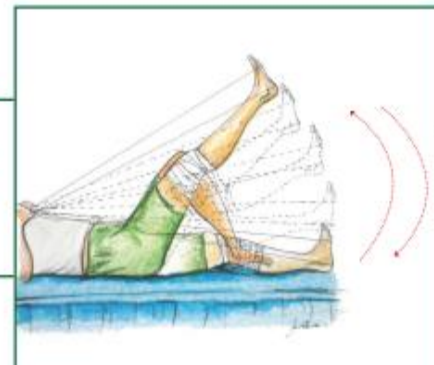


Dobre e estique a perna operada.



Abra e feche a perna operada.

Levante a perna operada esticada mantendo a outra perna apoiada na cama até a altura do outro joelho.



Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana
Chaves

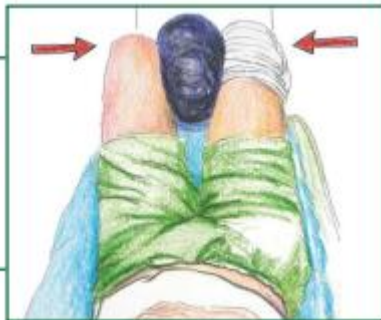
CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

EXERCÍCIOS DOMICILIARES

2ª Semana

Continue com os exercícios da semana anterior e inicie os exercícios abaixo na posição deitada de barriga para cima:

Aperte os joelhos contra um objeto macio sustentando e conte até 6. Relaxe e repita 20 vezes.



Com o auxílio de uma faixa, eleve a perna operada, mantendo-a esticada. Conte até 30 e abaixe. Repita por 3 vezes.

Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves

Na posição deitada de barriga para baixo, dobre e estique o joelho. Faça 10 repetições.

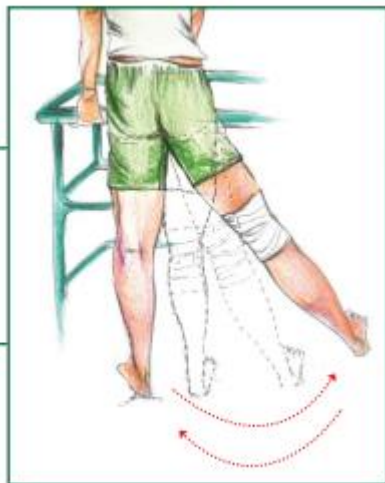


CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

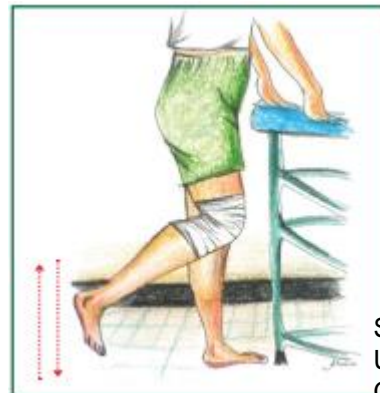
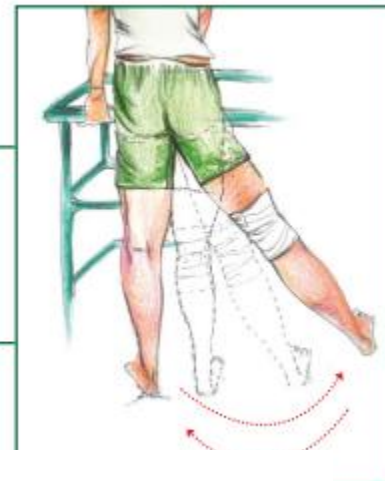
EXERCÍCIOS DOMICILIARES

2ª Semana

Abra e feche a perna operada.
Faça 10 repetições, relaxe
e repita o exercício.



Abra e feche a perna operada.
Faça 10 repetições, relaxe
e repita o exercício.



Com apoio, dobre e estique
a perna para trás. Faça 10
repetições, relaxe e repita o
exercício.

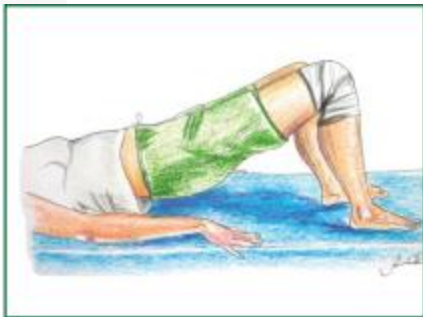
Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana
Chaves

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

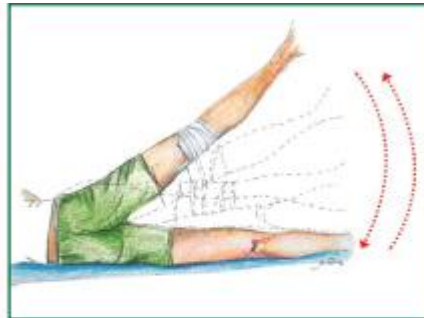
EXERCÍCIOS DOMICILIARES

3ª Semana

Mantenha os exercícios anteriores e acrescente os listados



Levante e abaixe o quadril (ponte). Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício 3 vezes.



Deitado de lado, abra e feche as pernas. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício 3 vezes.



De pé com as mãos apoiadas, leve a perna para trás com o joelho esticado e volte para a posição inicial. Faça 10 repetições, relaxe e repita a série 3 vezes.

Site: www.into.saude.gov.br Produção: Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves



Na posição sentada, dobre e estique a perna operada.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

EXERCÍCIOS DOMICILIARES

4ª a 6ª Semana

Mantenha os exercícios anteriores e acrescente os listados



Mobilize a cicatriz após a retirada dos pontos cirúrgicos. Faça 3 séries de 10 repetições.

Faça a mobilização da patela seguindo as orientações dadas pelo fisioterapeuta. Faça 3 séries de 10 repetições.



Mantenha os exercícios anteriores acrescentando resistência (pesos, caneleiras). Faça 3 séries de 10 repetições.



Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves

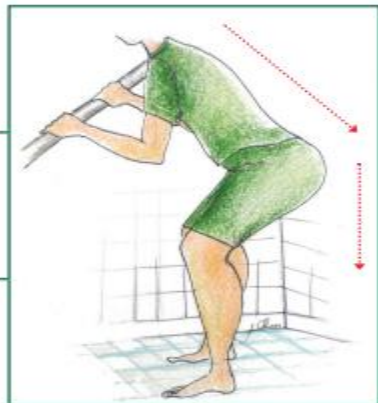
CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

EXERCÍCIOS DOMICILIARES

4ª a 6ª Semana

Mantenha os exercícios anteriores e acrescente os listados

Com apoio dos braços em uma superfície rígida, inicie pequenos agachamentos. Faça 3 séries de 10 repetições.



Provavelmente, você já poderá andar com o uso de uma única muleta.

Treine a marcha com a muleta do lado oposto à perna operada, seguindo orientações do ortopedista. Faça 3 séries de 10 repetições.

De pé e com as mãos apoiadas, eleve os calcanhares do chão em ponta de pé e relaxe. Faça 3 séries de 10 repetições.

Site: www.into.saude.gov.br Produção:
Unidade de Reabilitação Ilustrações: Ana Chaves

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

SEGURANÇA EM CASA

Será importante para você que sua casa seja adaptada para se tornar segura e facilitar sua recuperação evitando, assim, possíveis quedas.

- Peça a alguém para organizar seus móveis de maneira que você possa circular pela casa com andador ou muletas.
- Mantenha um trajeto iluminado do banheiro para o quarto.
- Retire objetos espalhados pelo chão (fios soltos, tapetes).
- Tome cuidado com o chão escorregadio ou molhado.

NO BANHEIRO

- Instale barra de apoio no banheiro para ajudar durante o banho.
- Dentro do Box, utilize um tapete antiderrapante.
- Deixe sempre que possível ao seu alcance os objetos que mais utiliza durante o banho.
- Utilize um banco ou cadeira para sentar durante o banho.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À ARTROPLASTIA DE JOELHO

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

https://www.into.saude.gov.br/images/pdf/cartilhas/atualizadas/Cartilha_Quadril_web.pdf
/INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA Cartilha para Pacientes Submetidos a Artroplastia Total de Quadril — Unidade de Reabilitação . 18/05/2018

**DEPARTAMENTO DE ORTOPEDIA E
TRAUMATOLOGIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
CONTINUADA
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**