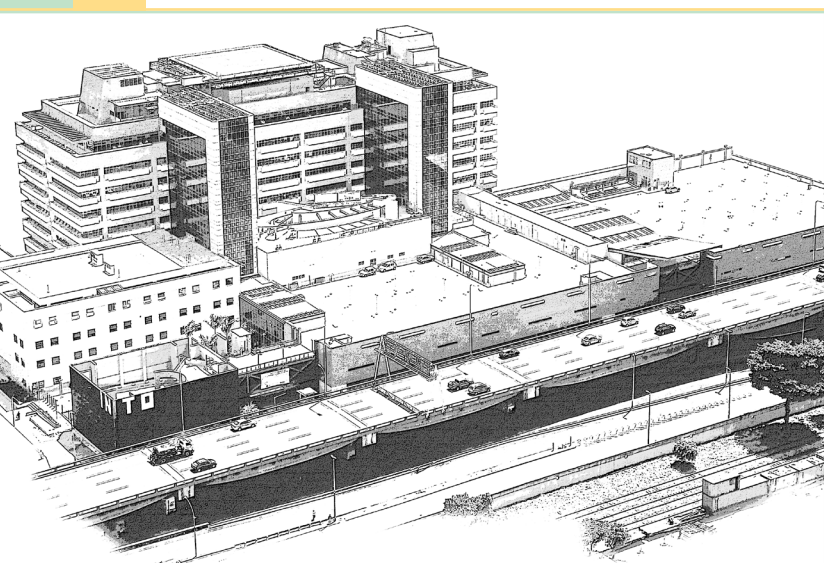
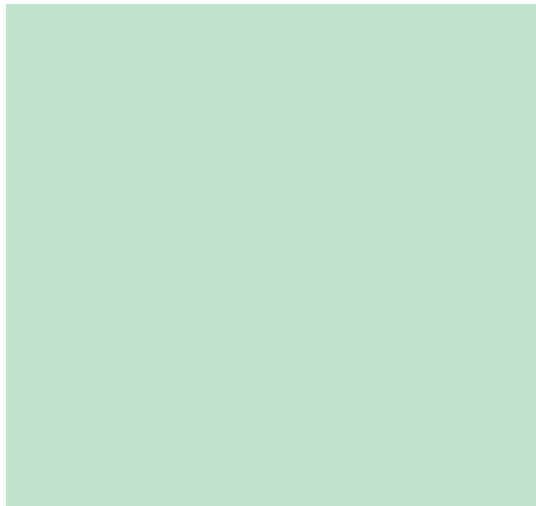
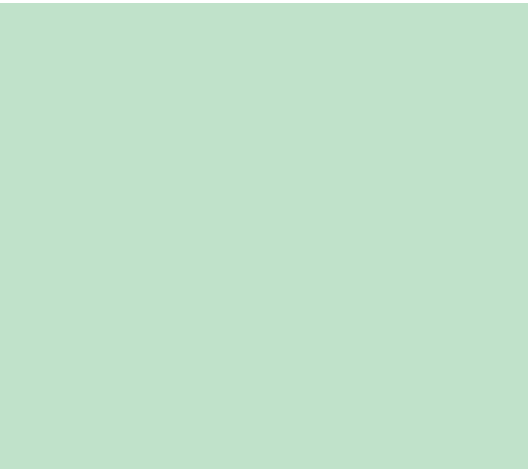


Cartilha para Pacientes Submetidos à Artroplastia Total de Joelho

— Unidade de Reabilitação —





Índice

O que é um joelho?	05
Por que fazer a cirurgia?	05
O que se deve esperar da cirurgia?	05
O que é Artroplastia Total de Joelho?	06
Orientações a serem seguidas antes da cirurgia	07
Orientações a serem seguidas após a cirurgia	08
Exercícios importantes após a cirurgia	10
Alta hospitalar	12
Cuidados domiciliares	13
Para evitar ou diminuir edema e dor, pode utilizar crioterapia	17
Exercícios domiciliares	18
Previna quedas! Torne a sua casa mais segura	26
Procure o hospital em caso de:	28

O que é um joelho?

É uma articulação formada por um conjunto de ossos, músculos e ligamentos que possibilita a sustentação de peso do corpo garantindo os movimentos necessários para você caminhar de maneira estável e harmônica.

Por que fazer a cirurgia?

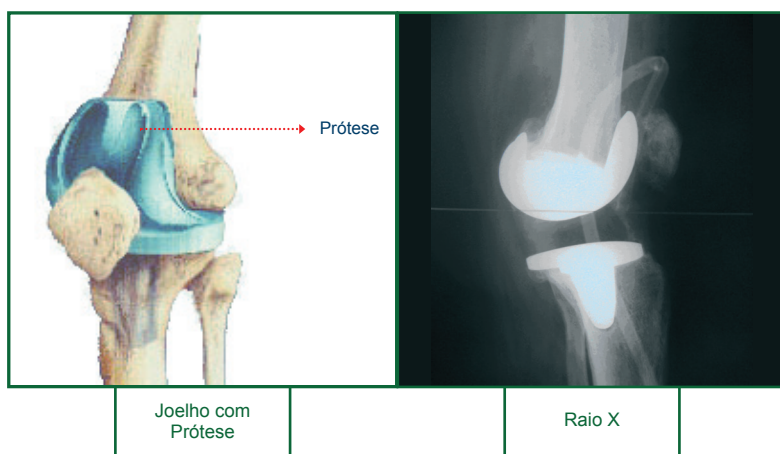
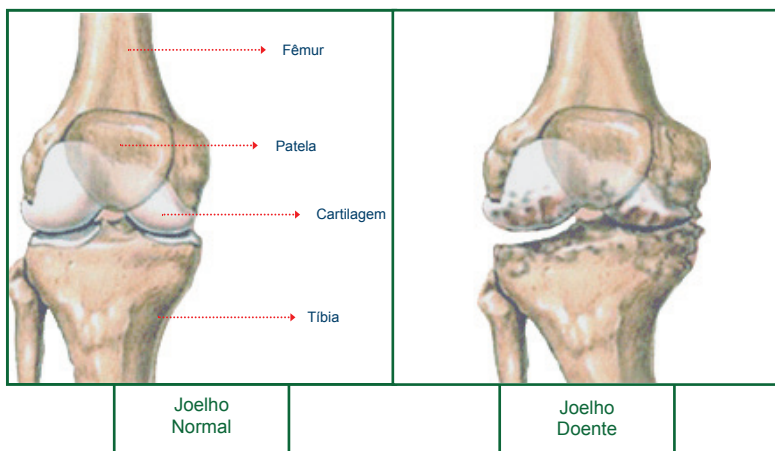
O joelho pode sofrer desgaste por sobrecarga, pelo envelhecimento e por doenças como a artrose e a artrite. A cirurgia chamada de Artroplastia Total de Joelho é indicada quando a fisioterapia e os remédios não ajudam mais o paciente.

O que se deve esperar da cirurgia?

- Melhora da dor;
- Correção das deformidades;
- Recuperação dos movimentos necessários para você realizar as atividades de vida diária e de locomoção, como sentar, andar, subir e descer escadas.

➤ O que é Artroplastia Total de Joelho?

É uma cirurgia que tem como objetivo substituir as superfícies gastas dos ossos que formam o joelho por uma prótese. A prótese colocada é constituída por componentes metálicos e de plástico resistente (polietileno).

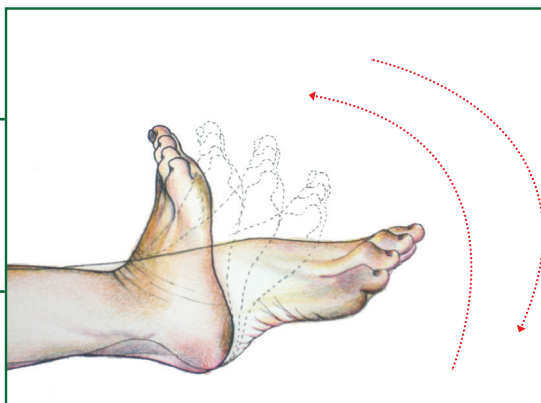


ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS ANTES DA CIRURGIA:

➤ No hospital:

Mesmo antes da cirurgia é importante realizar alguns exercícios que vão auxiliar na sua recuperação e prevenção de complicações. Siga as orientações abaixo e observe as gravuras.

1. Movimente seus pés para cima e para baixo 20 vezes.

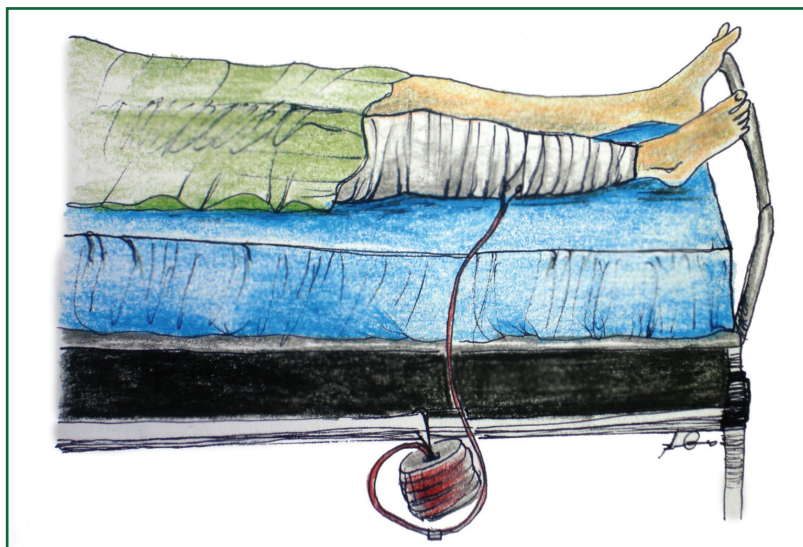


2. Inspire pelo nariz profundamente ao levantar os braços e expire pela boca durante a descida dos braços. Faça 20 repetições.

ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA:

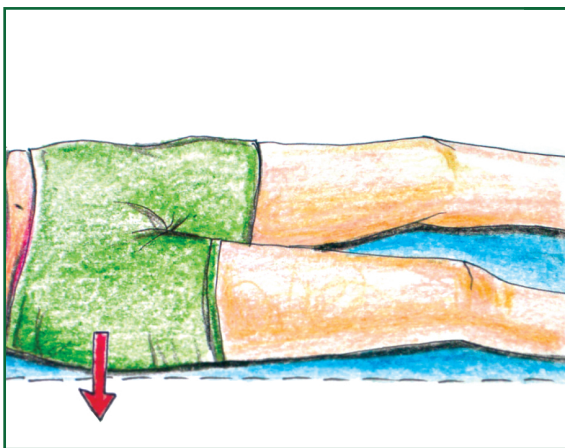
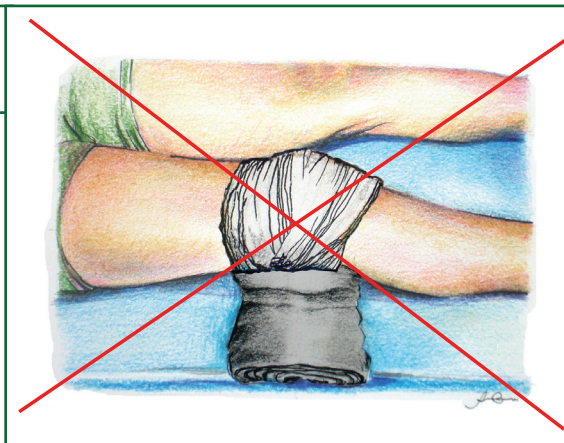
- Em casos de dor, comunique à enfermagem.
- O primeiro curativo será realizado pelo seu médico e os demais pela enfermagem.
- O banho no primeiro dia será realizado na cama e, quando puder, no chuveiro, com proteção plástica para não molhar o curativo.
- Peça ajuda à enfermeira para urinar ou evacuar.

Logo após a cirurgia junto ao curativo haverá um dreno (“caninho” de plástico) que ficará por 24h ou 48h. Com cuidado você já pode reiniciar os exercícios dos pés e da respiração.



Não coloque almofadas ou rolos de pano embaixo do joelho – mantenha sua perna esticada para evitar complicações.

ERRADO



CERTO

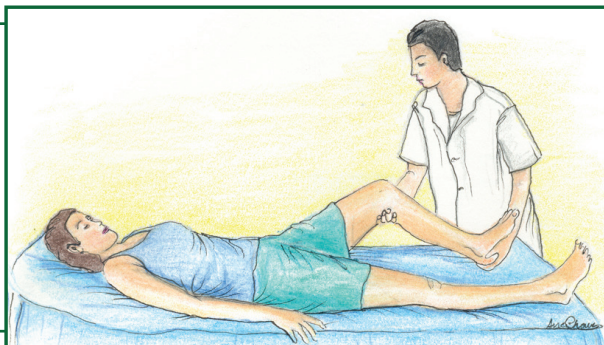
IMPORTANTE

1. Siga as orientações da fisioterapia, pois os exercícios são fundamentais para o sucesso da cirurgia.
2. Espere o fisioterapeuta para começar a andar.
3. Quando você quiser sentar à beira do leito, peça ajuda.

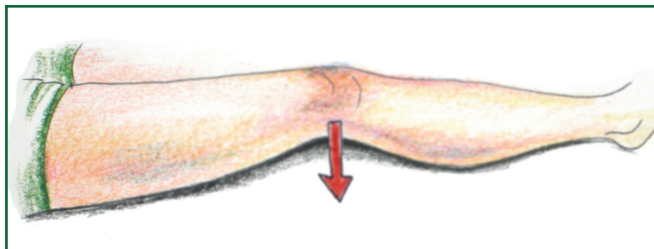
EXERCÍCIOS IMPORTANTES APÓS A CIRURGIA:

➤ Exercícios respiratórios

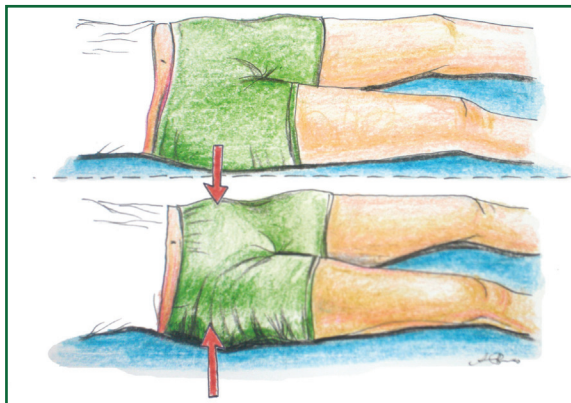
- Após a retirada do dreno você pode esticar e dobrar o joelho sem tirar o calcanhar da cama. Repita por 10 vezes.



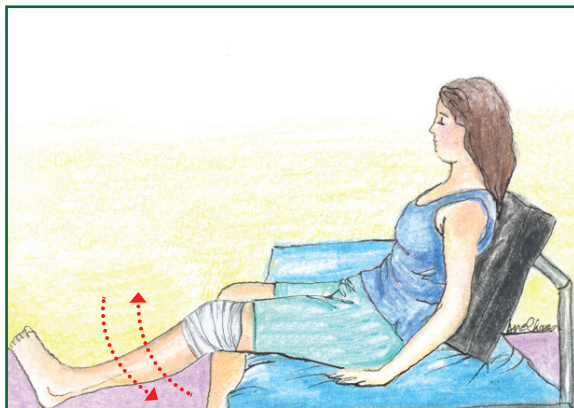
- Aperte a coxa contra cama e conte até 6. Relaxe e repita por 10 vezes.



- Aperte as nádegas uma contra a outra e conte até 6. Relaxe e repita por 10 vezes.



- Na posição sentada dobre e estique o joelho operado. Repita por 10 vezes.



LEMBRE-SE

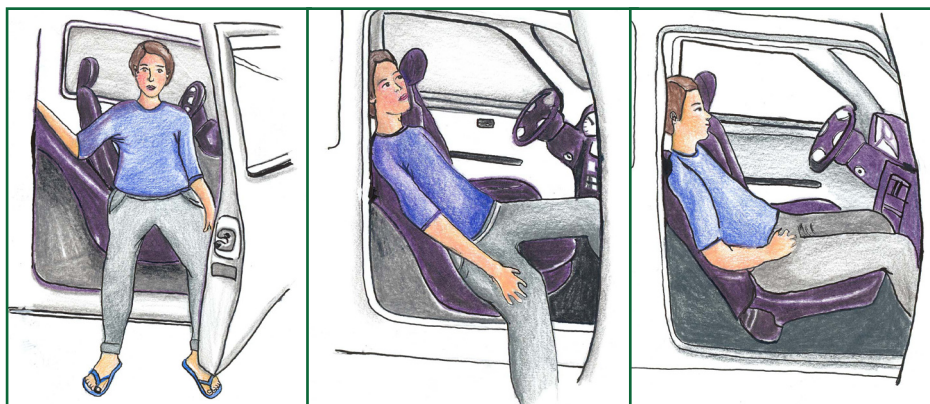
1. Repita os exercícios acima três vezes ao dia após a cirurgia, conforme as orientações.
2. Os movimentos do seu joelho não voltam sozinhos, dependerão de você.

➤ Alta hospitalar

No dia da alta hospitalar, esperamos que você já consiga sentar, andar com auxílio de muletas ou andador e sair do hospital sentado no banco do carona ou de trás.

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.



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.

CUIDADOS DOMICILIARES

➤ Com o curativo

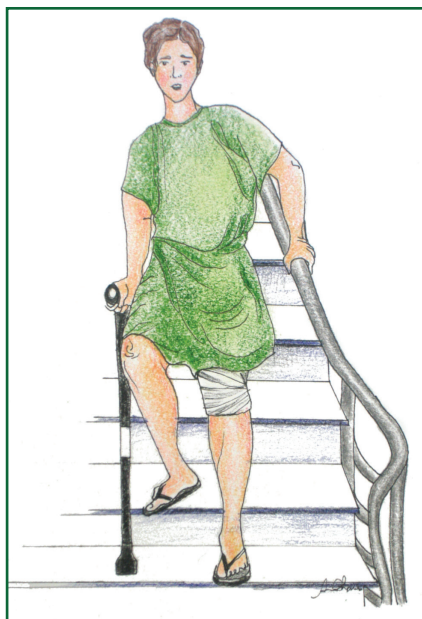
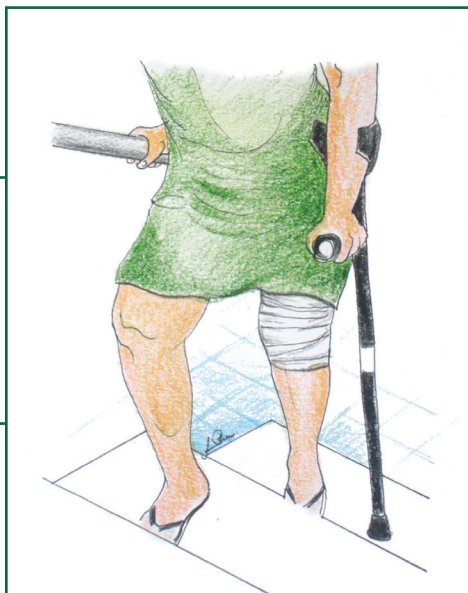
- Lave bem as mãos com água e sabonete antes e depois de trocar o curativo.
- Troque-o uma vez ao dia, ou mais vezes, caso necessário.
- Proteja sempre com plástico e fita adesiva para tomar banho.
- Limpe sua ferida operatória com gaze molhada no álcool à 70% (álcool de farmácia), fazendo uma leve pressão.
- Repita o mesmo procedimento por, no mínimo, três vezes.
- Limpe também com outra gaze e álcool à 70% a pele ao redor da ferida, depois feche com gaze seca e esparadrapo/atadura.
- Não utilize nenhum outro produto na ferida operatória sem orientação da equipe.

➤ Uso dos medicamentos

- Use o anticoagulante prescrito pelo médico, seguindo as orientações recebidas na alta hospitalar.
- Só faça uso de outros medicamentos conforme a prescrição do seu médico. Siga a receita recebida na alta.

► 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.



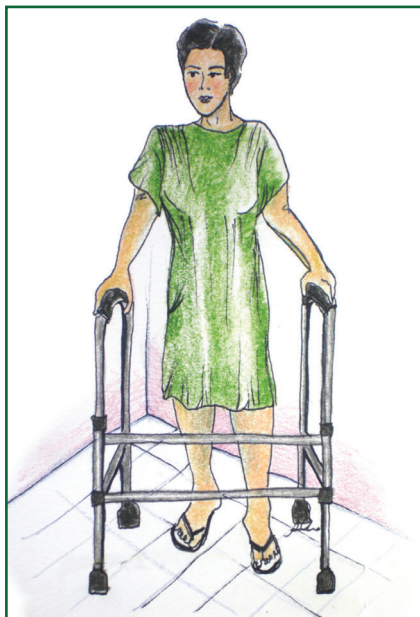
Ao descer escadas, coloque primeiro a **perna operada** e lembre-se de não apoiar **todo o seu peso**.

➤ 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.



Ao andar



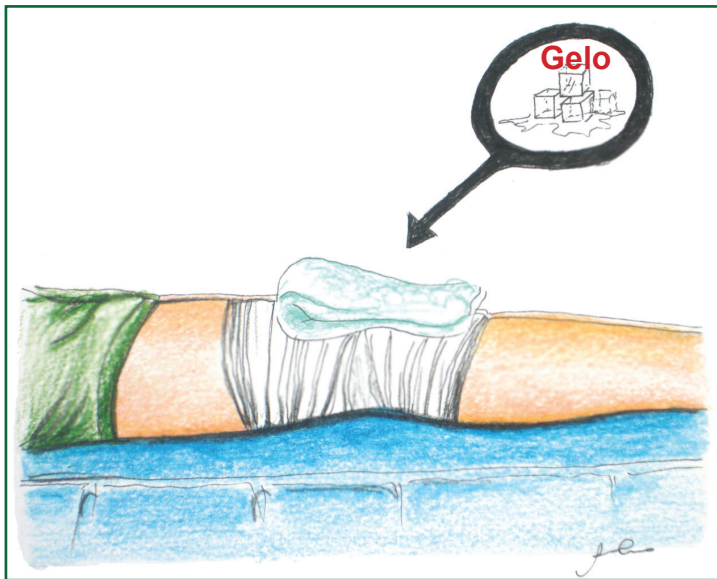
Treine a marcha com o auxílio de um andador ou muletas, seguindo as orientações do fisioterapeuta.

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



PARA EVITAR OU DIMINUIR EDEMA E DOR,
PODE UTILIZAR CRIOTERAPIA

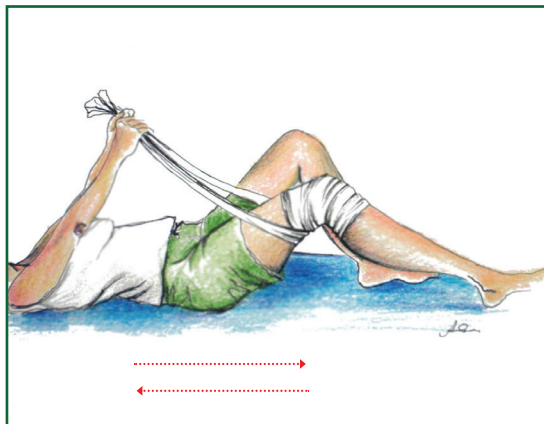
Antes dos exercícios, utilize o gelo (crioterapia) com cuidado para não molhar o curativo. Proteja-o com plástico e deixe o gelo por 30 minutos.



EXERCÍCIOS DOMICILIARES

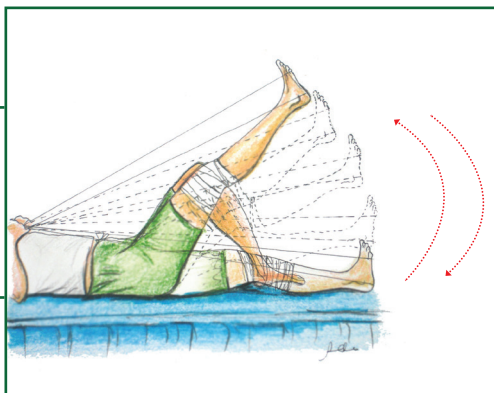
➤ 1ª Semana

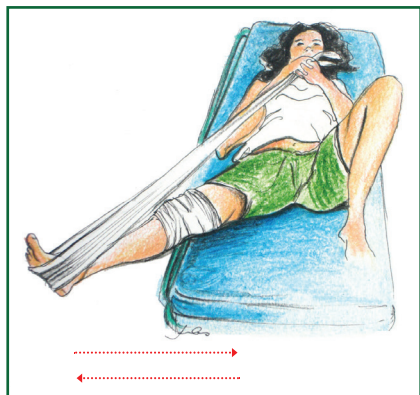
Na posição deitada de barriga para cima, faça 10 repetições de cada exercício abaixo, 2 vezes ao dia.



Dobre e estique a perna operada.

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



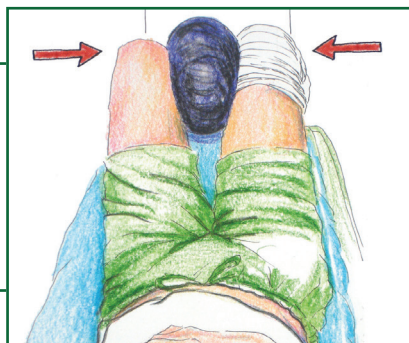


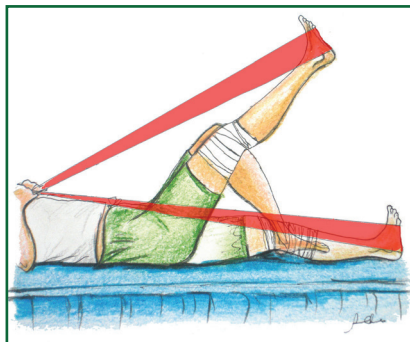
Abra e feche a perna operada.

➤ 2ª Semana

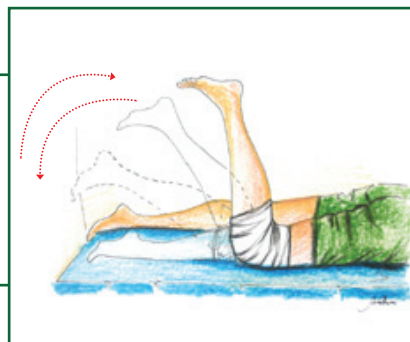
Continue com os exercícios da semana anterior e inicie os exercícios abaixo na posição deitada de barriga para cima:

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



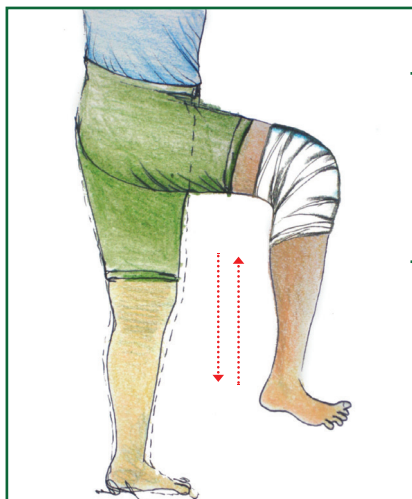


Com o auxílio de uma faixa, eleve a perna operada, mantendo-a esticada. Conte até 30 e abaixe. Repita por 3 vezes.



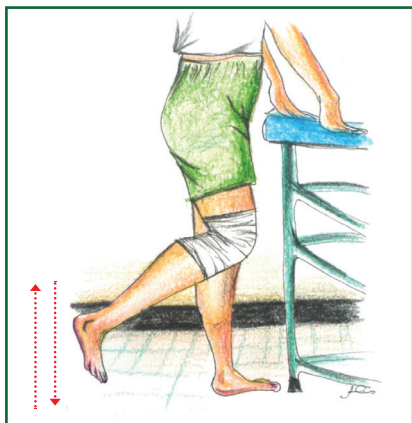
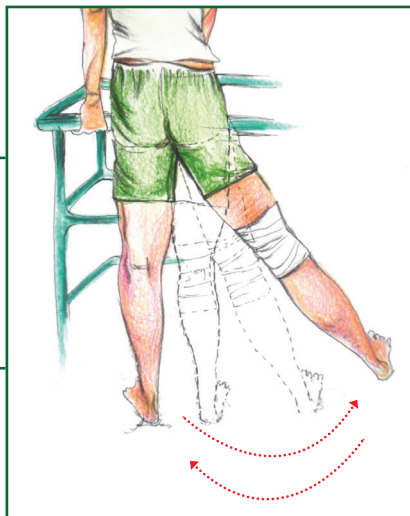
Na posição deitada de barriga para baixo, dobre e estique o joelho. Faça 10 repetições.

Na posição de pé, faça os exercícios abaixo 2 vezes ao dia.



Com apoio, dobre e estique o joelho à frente. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício.

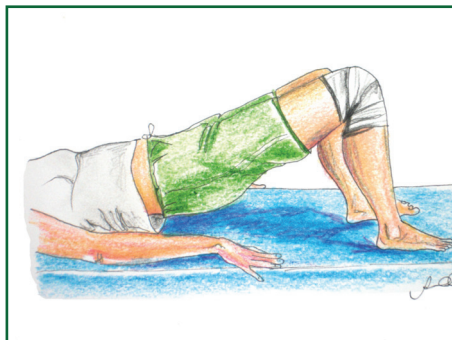
Abra e feche a perna operada.
Faça 10 repetições, relaxe
e repita o exercício.



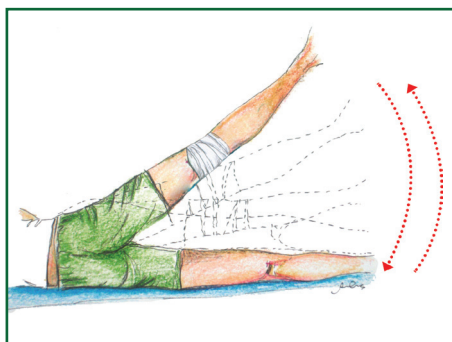
Com apoio, dobre e estique
a perna para trás. Faça 10
repetições, relaxe e repita o
exercício.

➤ 3ª Semana:

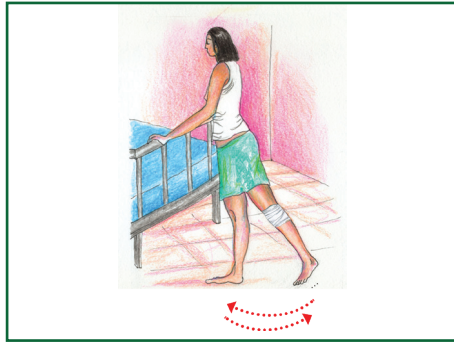
Mantenha os exercícios anteriores e acrescente os listados abaixo.



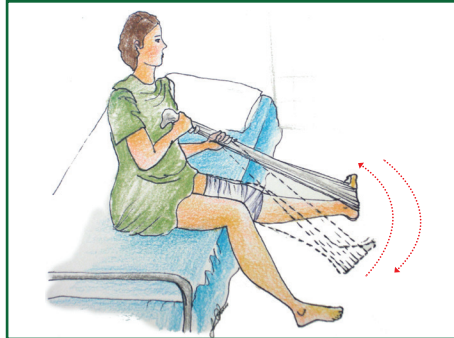
Levante e abaixe o quadril (ponte). Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício 3 vezes.



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



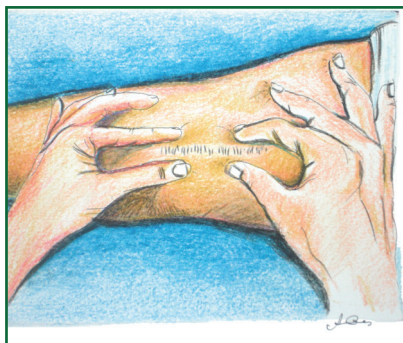
De pé com as mãos apoiadas, leve a perna para trás com o joelho esticado e volte para a posição inicial. Faça 10 repetições, relaxe e repita a série 3 vezes.



Na posição sentada, dobre e estique a perna operada.

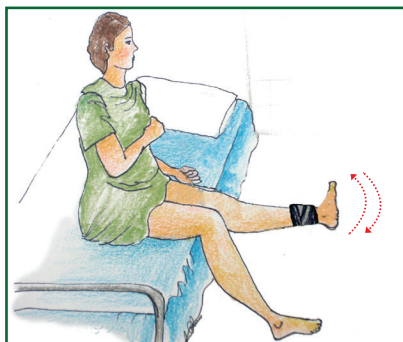
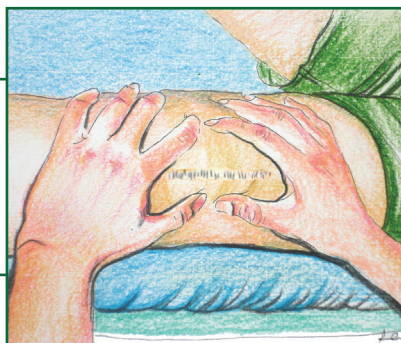
➤ 4ª a 6ª Semana:

Mantenha os exercícios anteriores e acrescente os listados abaixo.



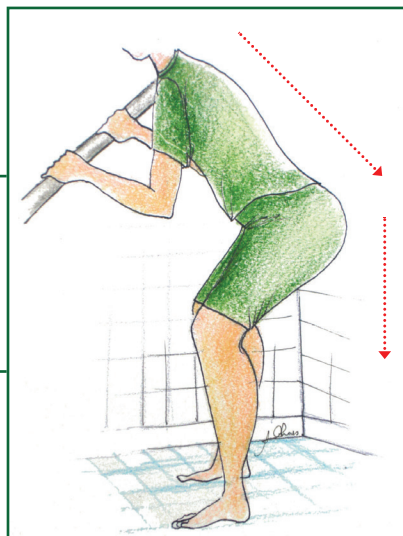
Mobilize a cicatriz após a retirada dos pontos cirúrgicos. Faça 3 séries de 10 repetições.

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.

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.

Siga as orientações do fisioterapeuta.

PREVINA QUEDAS! TORNE A SUA CASA MAIS SEGURA

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, etc).
- Tome cuidado com o chão escorregadio ou molhado.
- Tome cuidado para não tropeçar nos animais domésticos.



➤ 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.

➤ **Procure o hospital em caso de:**

- Ferida operatória muito vermelha e quente;
- Saída de pus ou sangue na ferida operatória;
- Perna muito inchada e dolorosa;
- Panturrilha (batata da perna) muito inchada e dolorosa.

LEMBRE-SE

- A dormência no joelho é normal e demora muito para melhorar.
- Algumas próteses estalam, converse sobre isso com seu cirurgião na próxima consulta.
- Aguarde a liberação do seu médico e fisioterapeuta para dirigir ou iniciar atividades físicas.
- Peça orientação se tiver dúvidas sobre como realizar as atividades do dia a dia.

ATENÇÃO

Sua prótese corre o risco de infecção. Caso você se submeta a outras cirurgias ou, ainda, a tratamentos dentários, será necessário usar um antibiótico antes do tratamento. Não se esqueça de avisar ao médico ou ao dentista.

IMPORTANTE

Seguindo os cuidados orientados durante sua permanência no hospital e com a ajuda de seus familiares e terapeutas, você retornará às suas atividades com independência e, agora, sem dor.

Para aumentar a durabilidade da prótese é importante que você siga as orientações abaixo:

- Mantenha seu peso corporal controlado.
- Realize os exercícios indicados duas vezes ao dia para evitar o bloqueio dos movimentos do joelho.
- Mantenha atividade física regular - caminhar, andar de bicicleta, dançar, nadar, praticar musculação.
- Não se ajoelhe e evite o agachamento exagerado.



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070
Tel: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

