

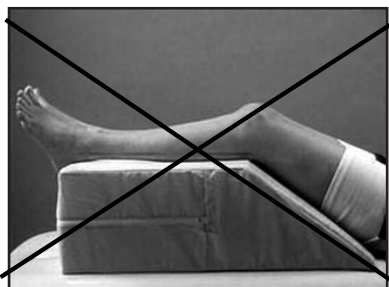
Orientações Fisioterapêuticas

Pós-operatório de Artroplastia de Joelho



Paciente:

Alguns cuidados são importantes e auxiliarão na sua recuperação:



Posicionamento incorreto.



Posicionamento correto: nos dois primeiros dias após a cirurgia mantenha os membros inferiores elevados.



Posicionamentos

- Adote posturas que não sobrecarreguem seu joelho.
- Evite permanecer períodos prolongados nas posições deitada ou sentada. Preferivelmente, intercale estes posicionamentos.
- Quando estiver sentado, deixe seu joelho flexionado, mantendo os pés apoiados no chão. E enquanto deitado, mantenha a perna estendida no leito.

Cuidados

- Não utilize almofadas embaixo do joelho operado.
- Procure movimentar os tornozelos com frequência. Porém, inicie as movimentações do joelho somente com a liberação do médico ou fisioterapeuta.
- Utilize bolsas de gelo sobre o joelho operado nas primeiras 72 horas de pós-operatório. O seu uso deve ser de 20 minutos, várias vezes ao dia.
- Não sente em lugares baixos ou faça agachamentos: isto evitará desconfortos e facilitará seus deslocamentos.

Marcha

- Ao iniciar o treino de marcha com a fisioterapia, utilize muletas ou andador. O apoio da perna operada será liberado por seu médico.
- Para levantar-se da cadeira ou sentar-se, apóie nos braços da cadeira e procure utilizar o membro inferior não operado para realizar o apoio.

Em caso de dúvidas entre em contato conosco.

Fisioterapeuta assistente: _____ Fone: _____