

Orientações Fisioterapêuticas



FISIOTERAPIA HOSPITALAR
MÃE DE DEUS

Paciente:

Durante o período de internação hospitalar, o fisioterapeuta busca a manutenção e/ou recuperação das atividades funcionais do paciente, sejam elas motoras ou respiratórias. Através deste instrumento, estamos disponibilizando algumas orientações para a etapa seguinte, após a alta hospitalar.

Eventuais dúvidas poderão ser esclarecidas pelos fisioterapeutas da equipe ou através do telefone impresso no final da página.

Boa recuperação!

Cuidados Especiais



- Nos primeiros dias de pós-operatório, é aconselhável manter os membros inferiores elevados a fim de auxiliar na circulação sanguínea. Pela mesma razão, procure movimentar os tornozelos com frequência.
- Evite permanecer deitado ou sentado por períodos prolongados, intercalando esses posicionamentos. Na postura sentada procure deixar seu joelho flexionado, mantendo os pés apoiados no chão. E enquanto estiver deitado, mantenha a perna estendida no leito.
- Não utilize almofadas ou travesseiros embaixo do joelho operado, pois esta prática dificultará o ganho de mobilidade do joelho.
- Mantenha bolsas de gelo sobre o joelho operado nas primeiras 72 horas de pós-operatório. O uso do gelo deverá ser de 20 minutos, repetindo várias vezes ao dia.
- Inicie as movimentações do joelho somente sob liberação do médico ou do fisioterapeuta.
- Não sente em lugares baixos ou faça agachamentos. Isto evitará desconfortos e facilitará seus deslocamentos.
- Fique atento aos pisos molhados ou escorregadios devido ao risco de quedas.
- Retorne às atividades desportivas somente com a orientação de seu cirurgião.

Em caso de dúvidas entre em contato conosco.

Fisioterapeuta assistente: _____ Fone: _____