

ARTROPLASTIA TOTAL DE JOELHO



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.



Joelho normal



Joelho com prótese



Joelho doente



Raio - X

O QUE SE DEVE ESPERAR DA CIRURGIA?

Melhora da dor, correção das deformidades, recuperação dos movimentos necessários para você realizar as atividades diárias 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).

EXERCÍCIOS PARA PACIENTE SUBMETIDO À CIRURGIA DE PRÓTESE DE JOELHO

Realizar este programa de exercícios duas a três vezes ao dia.

LEMBRE-SE: Os movimentos do seu joelho não voltam sozinhos, dependerão de você.

1. Deitado, de barriga para cima ou sentado, realizar movimentos com tornozelos e dedos para cima e para baixo.



2. Deitado, de barriga para cima, contraia musculatura de cima da coxa (“endurecer a coxa”) fazendo 10 repetições, segurando por 6 segundos cada. Aumentar o tempo conforme tolerância.



3. Deitado, de barriga para cima, dobrar levemente o joelho e pressionar o calcanhar contra a cama, segurando por 6 segundos. Aumentar o tempo, conforme tolerância. Realizar 10 repetições



4. Deitado, de barriga para cima, com joelhos levemente dobrados, ou sentado em uma cadeira com pés apoiados no chão, pressionar um travesseiro/bola entre as coxas, mantendo por 6 segundos. Aumentar o tempo, conforme tolerância. Realizar 10 repetições.



5. Deitado, com as pernas esticadas, contrair musculatura glútea (“bumbum”), apertando as nádegas para dentro durante 6 segundos, sem levantar o quadril da cama. Aumentar o tempo, conforme tolerância. Repetir 10 vezes.



6. Deitado, de barriga para cima, deslizar o calcanhar na cama para dobrar o joelho. Aumentar a amplitude, conforme a tolerância, 10-15 repetições.



7. Deitado, de barriga para cima, levantar a perna operada com o joelho esticado, 10 repetições. Manter a outra perna dobrada.



8. Deitado, de barriga para cima, abrir e fechar a perna operada com o joelho esticado, 10 repetições, mantendo a outra perna dobrada. Este exercício também pode ser realizado em pé, segurando-se em local firme.



9. Sentado em uma poltrona, dobrar o joelho operado, conforme sua tolerância e mantê-lo dobrado por, pelo menos, 1 minuto. Progredir a amplitude gradativamente, sempre objetivando aumentar a flexão do joelho operado.



10. Em pé, com as pernas afastadas na largura dos ombros, segurando-se em local firme, realizar mini-agachamentos. 10 repetições.



11. Alongamento da musculatura posterior: passar uma faixa/lençol atrás dos dedos do pé e puxá-la, deixando o joelho esticado. Manter por 30 segundos.



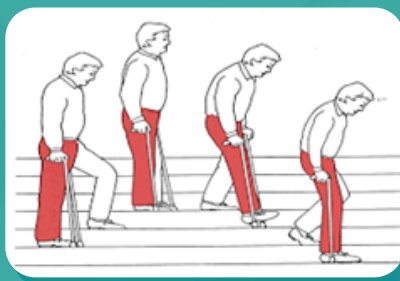
Fique atento!

- Caminhar é muito importante. Quanto mais caminhar, menos dor sentirá
- Tenha cuidado para não caminhar com a perna “dura”
- Ao dar o passo, apoiar primeiro o calcanhar no chão
- Utilize calçados que fiquem firmes no pé e retire tapetes para evitar risco de queda
- Pode subir e descer escadas, conforme sua tolerância.
- Evite permanecer longos períodos na mesma posição: alterne entre sentar-se com a perna para baixo; deitar-se com a perna levemente elevada e caminhar.
- Não utilize apoio (travesseiro, almofada, rolo...) sob o joelho operado quando estiver deitado de barriga para cima na cama, pois isso mantém o encurtamento muscular e fica mais difícil esticar a perna depois
- Se apresentar inchaço, mantenha a perna elevada ao deitar-se
- Drenagem linfática é recomendada e pode ser realizada desde o primeiro dia

Entrando e saindo do carro:



Escadas: suba com a perna não operada, desça com a perna operada. As muletas sempre acompanham a perna operada.



Não mantenha travesseiro / rolo abaixo do joelho, pois isso retarda a recuperação do alongamento da musculatura posterior, como demonstrado na imagem abaixo:



Utilize compressas de gelo (20 minutos cada) 6 vezes ao longo do dia, principalmente após exercícios. Proteja a pele para evitar queimaduras.

Evite permanecer longos períodos na mesma posição: alterne entre sentado com a perna para baixo, com a perna elevada, deitado e caminhando.

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.

DÚVIDAS FREQUENTES

É normal sentir dor?

Sim, é normal sentir algum desconforto, após a cirurgia de prótese total de joelho. No entanto, se a dor for intensa ou persistente, é importante informar seu médico para avaliação.

Quando poderei dirigir?

Geralmente, você poderá voltar a dirigir quando estiver confortável e seguro para fazê-lo, o que, normalmente, ocorre após algumas semanas ou meses, dependendo da sua recuperação e evolução na fisioterapia.

- **Posso carregar peso?**

Você pode carregar peso, conforme a sua tolerância de dor e a reabilitação na fisioterapia.

- **É normal ter inchaço no joelho?**

Sim, é comum experimentar algum inchaço no joelho, após a cirurgia de prótese total. O inchaço pode persistir por algumas semanas ou meses, mas, geralmente, diminui gradualmente à medida que a recuperação avança. A aplicação de gelo local ajuda a diminuir o inchaço. Se o inchaço for excessivo ou acompanhado por outros sintomas preocupantes, é importante informar seu médico.

- **Em quanto tempo posso apoiar o pé no chão?**

A maioria dos pacientes apoia o pé no chão com o auxílio de andador ou muletas no primeiro dia de pós-operatório. O tempo necessário para apoiar, totalmente, o pé, pode variar de acordo com a força do paciente, o progresso da recuperação e as recomendações específicas do seu médico.



**Rua Geraldo Pereira, 405
Centro - Estrela - RS
Fone: (51) 3712-7500**