

## INFORMAÇÃO AO PACIENTE

Este manual não pretende substituir o auxílio do profissional de fisioterapia após o tratamento cirúrgico.

O objetivo deste manual é orientá-lo enquanto aguarda agendamento para tratamento fisioterapêutico no Lar Escola São Francisco ou Casa do Joelho.

Esses exercícios podem ser realizados em sua casa, para auxiliar em sua recuperação. Cada exercício tem sua época certa de ser realizado, portanto, só faça aqueles que o fisioterapeuta indicar. Se você não conseguir realizar algum exercício, não desanime, tente depois.

O importante é que você consiga fazer todos os exercícios para que sua "perna" recupere o movimento e a força muscular e, assim conseguir realizar suas atividades sem dificuldade.

Para maior segurança, do paciente assim como do profissional responsável pela orientação dos exercícios descritos neste manual, o paciente deverá realizar somente aqueles com a data e a assinatura do profissional.

Esses exercícios deverão ser realizados por pelo menos 6 meses, mesmo já tendo iniciado a fisioterapia ambulatorial. Toda vez que você passar para outra etapa de exercícios, deverá repetir os anteriores também.

Qualquer dúvida que você possa ter, poderá ser solucionada quando for avaliado pelo médico e fisioterapeuta em suas visitas ao hospital. Não esqueça de trazer seus exames e este manual, toda vez que passar em consulta.

# ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO

## Manual de orientações

A articulação do joelho é formada pelo fêmur (osso da coxa), tibia (osso da perna) e a patela (rótula)- (figuras 1 e 2). Esta articulação tem grande importância na sustentação do nosso corpo e pode sofrer um desgaste com o avançar da idade, caracterizada pela osteoartrose do joelho. O joelho pode ficar comprometido como um todo sendo necessária a sua substituição pela prótese total de joelho e assim aliviar as dores do paciente.

A prótese total de joelho funciona como uma articulação artificial com substituição do osso já gasto por componentes metálicos do fêmur , tibia e patela ( Fig. 2 e 3) .Também existe a prótese parcial de joelho (Fig. 4) , onde ocorre a substituição de apenas um lado do joelho(externo ou interno).



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

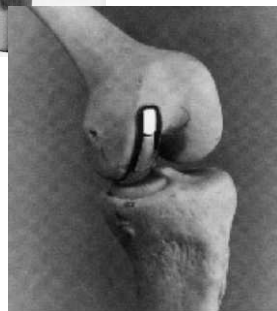


Fig. 4

# TIPOS DE PRÓTESE

Existem vários tipos ou modelos de prótese. A escolha da prótese dependerá da doença que acomete o joelho, da

idade, da atividade diária do paciente e, principalmente, da experiência e preferência individual do cirurgião.

## Prótese total de joelho

Na artroplastia total do joelho a parte femoral é substituída pelo componente femoral constituído de uma liga metálica muito resistente (fig. 5). O componente tibial também é metálico e ambos são fixados com cimento cirúrgico (fig.5). Entre esses dois componentes é colocado um componente de polietileno (um tipo de plástico muito resistente) também utilizado no componente patelar (fig.6). A cirurgia para colocação de uma prótese de joelho é considerada uma operação de grande porte, tecnicamente difícil, realizada por uma equipe bem treinada e especializada e que exige cuidados especiais do paciente após a cirurgia. Assim, alguns esclarecimentos serão apresentados neste manual para que você entenda a sua cirurgia e colabore com a Equipe Médica visando o maior sucesso e aproveitamento da sua artroplastia. Lembrar que nenhuma prótese é eterna, mas a observação e cuidados adequados no pós-operatório prolongarão ao máximo a sua sobrevivência, evitando a soltura precoce.

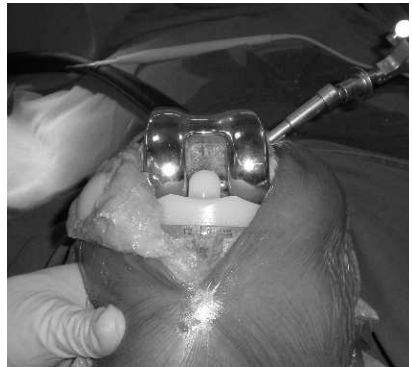


Fig. 5



Fig. 6

## **Antes da cirurgia**

Deve ser feita a raspagem dos pêlos ao redor do joelho já em ambiente hospitalar, associada a uma limpeza com líquido apropriado de todo o membro inferior. É exigido jejum absoluto (no mínimo 8 horas) portanto, não coma e não beba nada neste período.

Não esqueça de levar todos os exames pré-operatórios inclusive as suas radiografias. O tempo cirúrgico varia de acordo com cada caso e o seu médico informará o tempo previsto para a sua cirurgia, podendo este sofrer variação por diferentes motivos. Sendo assim, os familiares não deverão se preocupar com possíveis "atrasos".

## **Durante a cirurgia**

A escolha da anestesia será feita pelo médico anestesista que avaliará qual será a mais indicada para você.

A via de acesso, ou corte cirúrgico, normalmente é na frente do joelho. Após a abertura de músculos e tendões retira-se a parte óssea danificada e coloca-se a prótese . No final da cirurgia é colocado um dreno no local da operação que permanecerá com o curativo normalmente por 48 horas.

Algumas vezes é necessária transfusão de sangue , já que esta é uma cirurgia de grande porte.

## **Depois da cirurgia**

Quando acabar o efeito da anestesia a dor será controlada com medicamentos. Você receberá diariamente uma pequena injeção na região abdominal que serve para prevenir a trombose.

No dia seguinte , começa o trabalho de fisioterapia para que você retorne gradualmente às suas atividades diárias, e este trabalho é feito de acordo com o nível de dor que o paciente estiver sentindo.

## FISIOTERAPIA PÓS-OPERATÓRIA EM PRÓTESE TOTAL DE JOELHO

Como você sabe sua articulação (junta) foi substituída por uma prótese e ela requer cuidados especiais.

Existem movimentos que podem luxar a sua prótese, ou seja, ela pode sair do lugar, e para que isso não ocorra é muito importante seguir um programa de fisioterapia adequado e as

orientações dadas pelo fisioterapeuta, a fim de se ter uma recuperação mais rápida e uma boa qualidade de vida.

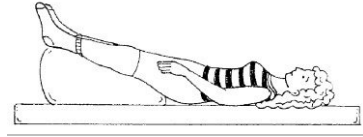
Caso haja alguma dúvida quanto ao cuidados a serem tomados com a prótese e ao tratamento, procure o seu médico ou o fisioterapeuta para seu esclarecimento.

### NÃO SE ESQUEÇA

Toda vez que você retornar na consulta médica traga a sua cartilha, para que o fisioterapeuta lhe reavalie e acrescente novos exercícios e somente realize em casa aqueles que ele recomendar.

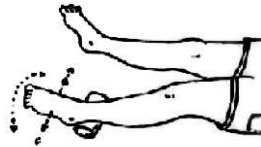
# PRIMEIRO DIA DE PÓS-OPERATÓRIO

1. Em primeiro lugar o mais importante é o cuidado com o posicionamento da perna operada. Procure manter o joelho esticado e a perna elevada quando estiver em repouso, e evite colocar travesseiros embaixo do joelho para dobrá-lo, embora essa posição seja confortável, poderá ser ruim para sua reabilitação caso você acostume com ela. A melhor maneira é como mostra a figura, eleve as pernas e coloque os travesseiros embaixo dos pés.



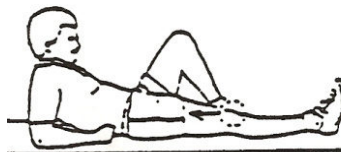
\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

2. Sempre que puder, movimente seus pés para baixo e para cima e também para um lado e para o outro. Este exercício irá melhorar a circulação sanguínea e conseqüentemente diminuirá o inchaço.



\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

3. Deitado de barriga para cima, com a perna esticada force o seu joelho contra a cama contraindo o músculo da coxa. Segure por 10 segundos e então relaxe. Faça 10 repetições a cada hora, mesmo se você estiver com a perna imobilizada. Este exercício ajudará a fortalecer o músculo da sua coxa.



\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## SEGUNDO / TERCEIRO DIA DE PÓS-OPERATÓRIO

### NÃO SE ESQUEÇA

Você continuará realizando os exercícios anteriores. Com a retirada do dreno, o fisioterapeuta ensinará novos exercícios importantes para a sua recuperação. Alguns você conseguirá realizar sozinho e quando isto não for possível, o fisioterapeuta o ajudará a realizar o movimento.

1. Deitado de barriga para cima, dobre e estique a perna o quanto você suportar. Faça 3 séries de 20 repetições. Este exercício ajudará a ganhar movimento do seu joelho. O objetivo antes da sua alta hospitalar é chegar a uma flexão de 90 graus como mostra a figura, isto o ajudará nas atividades do dia-a-dia, assim como, sentar e levantar de cadeiras, subir e descer escadas, etc.



\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

2. Deitado de barriga para cima, mantenha uma perna dobrada e outra esticada. A perna esticada você deverá levantar reta até a altura do outro joelho segurando-a no alto por 10 segundos e depois voltar à posição inicial. Faça 10 vezes esse exercício.



\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## SEGUNDO / TERCEIRO DIA DE PÓS-OPERATÓRIO

3. Deitado de barriga para cima, mantenha uma perna dobrada e outra esticada. A perna esticada você deverá levantar reta até a altura do outro joelho e depois voltar à posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



4. Deitado de barriga para cima, com um rolo de toalha ou cobertor embaixo do joelho, estique a perna, segure por 10 segundos e depois volte à posição inicial. Faça 10 vezes.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



5. Sentado com as pernas penduradas fora do leito, é uma posição que também o ajudará a dobrar o joelho. Se você sentir muita dor nesta posição, é só ajudar com a outra perna a levantar a perna operada para aliviar a dor.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



O treino para andar será realizado inicialmente com a ajuda de andador ou muletas podendo descarregar todo o peso na perna operada, a não ser que haja alguma intercorrência, nesse caso o fisioterapeuta e o médico dirão como você irá andar. A continuação do uso de

andador ou muletas vai depender de sua recuperação e também de suas condições clínicas. Assim que sentir mais confiança você poderá andar sem ajuda. A alta hospitalar normalmente será dada no 5º dia de internação, se não houver complicações.



# ORIENTAÇÕES APÓS A CIRURGIA

**1.** Evite colocar travesseiros ou almofadas embaixo do seu joelho enquanto estiver em repouso, como já foi citado anteriormente, embora esta posição seja confortável, poderá deixar o seu joelho acostumado a ficar dobrado e prejudicará a sua recuperação.

**2.** Quando estiver na posição deitada, mantenha a perna elevada e esticada. Isso ajuda a diminuir a dor e o inchaço de sua perna.

**3.** Faça uso da bolsa de gelo com a perna elevada pelo menos 3 vezes ao dia durante no mínimo 20 minutos e no máximo 30, se o seu joelho estiver doendo e inchado.

**4.** Preste atenção aonde pisa, tomando cuidado para não cair. Evite ter tapetes e fios espalhados pela casa.

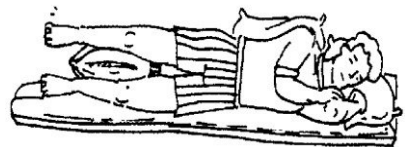
**5.** Procure usar calçado com solado antiderrapante.

**6.** Evite agachar-se quando houver necessidade de pegar algum objeto no chão, coloque a perna operada para trás com o joelho esticado, pois com o agachamento exagerado poderá luxar a sua prótese.

**7.** Para levantar de uma cadeira, desloque-se para a beira do assento, estique a perna operada à frente e levante-se fazendo força com a perna não operada.



**8.** Quando for deitar de lado, deite sobre o lado não operado e coloque travesseiros entre as pernas.



# ORIENTAÇÕES APÓS A CIRURGIA

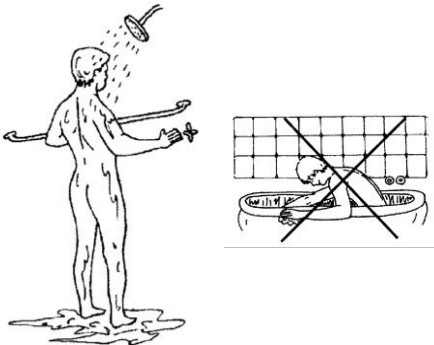
9. Para utilizar o vaso sanitário, posicione a perna operada esticada para frente e o tronco inclinado para trás.



11. Para entrar no carro, sente-se com as pernas ainda para fora do carro, e leve as pernas juntas para dentro do carro. Para sair, faça a mesma coisa. Para dirigir, peça permissão ao seu médico.



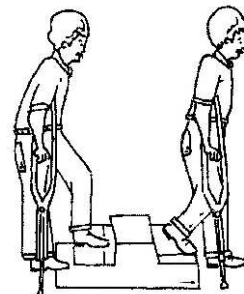
10. Tome banho sentado em um banco ou em pé se segurando em algum apoio, e não utilize banheira pois você poderá ter dificuldade para sair dela.



12. Para subir e descer degraus:

↑ Para subir: suba primeira a perna não operada, depois as muletas, e por último a perna operada.

↓ Para descer: primeiro desça as muletas, depois a perna operada, e finalmente a perna não operada.

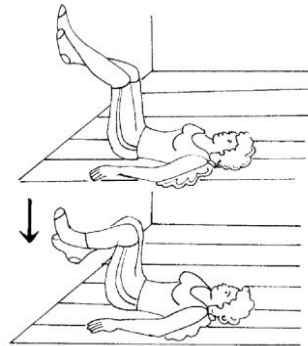


# EXERCÍCIOS DOMICILIARES

Em casa, você continuará com o programa de exercícios realizados na enfermaria acrescidos de mais alguns para ajudar na sua recuperação. Realize-os no máximo 3 vezes ao dia.

## Exercícios para ganho de amplitude de movimento

1. Deitado com as pernas apoiadas na parede formando um ângulo de 90 graus do joelho com o quadril, como mostra a figura, coloque a perna não operada sobre a operada e force-a para baixo para dobrar o joelho até o seu limite de dor. Mantenha 30 segundos e volte à posição de origem. Faça 3 vezes esse exercício.



\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

2. Sentado em uma cadeira ou na beira da cama, dobre seu joelho com a ajuda da outra perna. Mantenha 30 segundos e volte à posição de origem. Faça 3 vezes esse exercício.



\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

# EXERCÍCIOS DOMICILIARES

## Exercícios de fortalecimento muscular

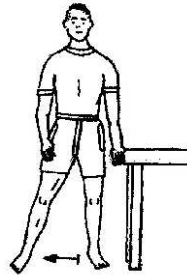
1. Deitado de lado, eleve e abaixe a perna operada para fortalecer a parte externa da coxa. Faça 3 séries de 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



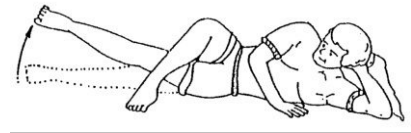
2. Em pé e com as mãos apoiadas em uma mesa, levante a perna para o lado com a ponta do pé para cima e volte à posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



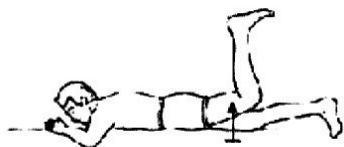
3. Deitado de lado, eleve a perna que está embaixo e volte à posição inicial para fortalecer a parte interna da coxa. Faça 3 séries de 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



4. De barriga para baixo, eleve a perna dobrada e desça. Faça 3 séries de 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## EXERCÍCIOS DOMICILIARES

5. Em pé e com as mãos apoiadas em uma mesa, leve a perna para trás e volte. Faça 3 séries de 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



6. De barriga para baixo, dobre e estique a sua perna o máximo que puder. Faça 3 séries de 10 repetições. Este exercício ajudará também a ganhar o movimento do joelho e fortalecerá a parte posterior da sua coxa.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



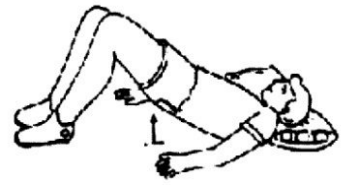
7. Se preferir, poderá também realizá-lo em pé.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



8. Deitado de barriga para cima com as duas pernas dobradas, levante o quadril e segure por 10 segundos. Faça 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## EXERCÍCIOS DOMICILIARES

9. Em pé e com as mãos apoiadas em uma parede ou mesa, levante os calcanhares do chão e volte à posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



10. Sentado em uma cadeira, levante a perna, tomando muito cuidado para não esticar completamente o joelho, e desça. Faça 3 séries de 15 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



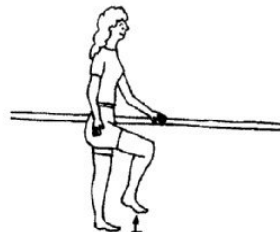
11. Sentado em uma cadeira, levante a perna em direção ao tronco e volte à posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



12. Em pé com as mãos apoiadas em uma mesa, levante sua perna tomando cuidado para não ultrapassar a linha do quadril como mostra a figura. Faça 3 séries de 10 repetições.

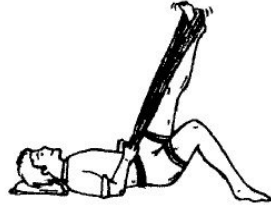
\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



# EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

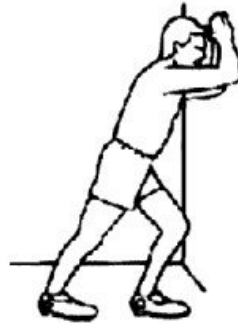
1. Deitado, utilize uma faixa ou toalha e puxe o seu pé por 30 segundos e depois relaxe. Você irá sentir o músculo de toda a sua perna da parte de trás alongar. Faça 5 repetições.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



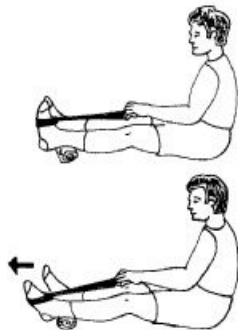
2. Em pé e com as mãos apoiadas em uma parede, coloque uma perna à frente dobrada e a outra esticada para trás. Incline o tronco progressivamente para frente sem levantar nenhum dos pés. Você irá sentir o músculo da "batata da perna" alongar. Mantenha-se nesta posição por 30 segundos e depois relaxe. Faça 3 vezes.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



3. Sentado com as costas encostadas na parede ou no encosto da cama, coloque um rolo de toalha ou lençol embaixo do calcanhar. Com uma toalha ou um lençol puxe o seu pé por 30 segundos inclinando seu tronco para frente e forçando o joelho para baixo. Faça 5 vezes.

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_





### O que você pode fazer após a cirurgia

Esporte: A sua articulação (junta) foi substituída e por melhor que seja a prótese, você não poderá realizar esportes de alto impacto ou atividades que sobrecarreguem a articulação, tais como: corrida, jogar vôlei, basquete, etc.



### O que você NÃO pode fazer após a cirurgia

Caminhar, andar de bicicleta, participar de dança de salão desde que não torça o seu joelho.

Hidroterapia, que é um ótimo coadjuvante para seu tratamento (você só poderá ir para a piscina quando a sua ferida operatória estiver cicatrizada e com a permissão do seu médico e fisioterapeuta).

**"O SUCESSO DA CIRURGIA TAMBÉM DEPENDE DE VOCÊ.  
SIGA CORRETAMENTE O SEU PROGRAMA DE REABILITAÇÃO".**