

# Artroplastia Total do Joelho

## Manual para Pacientes

Fernando Barone de Medeiros / Florianópolis – SC

### Orientações Pós-Operatórias

O objetivo deste manual é lhe orientar quanto a movimentos que poderão ser realizados após cirurgia ortopédica de artroplastia total do joelho. Discuta essas técnicas com seu ortopedista e fisioterapeuta para melhor compreensão e adaptação em sua casa ou ambiente de trabalho.

#### Deitado

Enquanto estiver deitado, mantenha um apoio (travesseiro ou lençol dobrado) sob seu tornozelo. Faça contrações com a musculatura da coxa tentando esticar seu joelho, empurrando-o para trás.

#### Sentado

Nas primeiras vezes o ortopedista ou o fisioterapeuta o ajudarão segurando sua perna. Em breve você poderá sentar-se e apoiar sua perna operada em uma cadeira ou almofada.



#### Levantando-se com Suporte

Passo 1: Saia da cama pelo mesmo lado do seu joelho operado. Peça a seu ortopedista ou fisioterapeuta que lhe oriente nas primeiras vezes, enquanto você está no hospital.

Passo 2: Mova seus quadris com auxílio de seus ombros, mantendo seu corpo alinhado com sua perna.



Passo 3: Traga sua perna não-operada e sente-se na beira da cama. Segure seu andador ou par de muletas e fique em pé. Use a perna não-operada para suportar seu peso.

## Sentando

Passo 1: Sente-se em cadeira firme e alta, com apoio para as costas e braços. Use o andador ou muletas até sentir a cadeira encostar-se à parte detrás das suas pernas.



Passo 2: Apoie-se firmemente com suas duas mãos nos braços da cadeira e abaixe-se devagar.



Passo 3: Mantenha-se em posição confortável.

### **Caminhando**

Passo 1: Coloque o andador ou par de muletas em frente a você e segure firmemente com ambas as mãos. Mantenha seus pés para frente.



Passo 2: Incline-se em direção ao andador e leve para a frente inicialmente sua perna operada.



Passo 3: Traga a perna não operada e leve novamente seu andador para frente.

## **Subindo Escadas com Muletas**

Mantenha seu par de muletas firmemente apoiada no chão, leve sua perna não-operada para o degrau superior e suba. Use as muletas e sua perna não-operada para suportar seu peso e traga sua perna operada.

Nas primeiras vezes solicite ajuda até sentir-se confortável para fazer sozinho todos os movimentos.



## **Descendo Escadas com Muletas**

Posicione suas muletas e sua perna operada no degrau inferior. Use a perna não-operada para suportar todo o peso e baixe sua perna operada junto com as muletas para o degrau inferior. Novamente, nas primeiras vezes solicite ajuda até sentir-se confortável para fazer sozinho todos os movimentos.



É uma satisfação apresentar-lhe este manual e espero que ele possa ajudá-lo a entender o seguimento pós-operatório de sua cirurgia. Estou a disposição para esclarecer qualquer dúvida que lhe tenha restado.

## **Curriculum (resumido)**

- 1- Graduação em Medicina pela Universidade Serra dos Órgãos (UNIFESO), Teresópolis / RJ
- 2- Especialização em Ortopedia e Traumatologia pelo Serviço de Ortopedia e Traumatologia Prof. Donato D'Angelo, Hospital Santa Teresa, Petrópolis / RJ
- 3- Pós-graduação em Cirurgia do Quadril e Joelho, Universidade Federal do Paraná (HC-UFPR), Curitiba / PR.
- 4- Pós-graduação em Cirurgia do Trauma Ortopédico, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo / SP
- 5- Treinamento em Artroscopia de Quadril em Chicago/EUA (Arthroscopy Association of North America)
- 6- Treinamento em Artroscopia de Quadril em Miami/EUA (Marc Institute)
- 7- Treinamento em Prótese Total de Quadril e Revisão de Prótese de Quadril em Warsaw/EUA (Zimmer Biomet Institute)
- 8- Membro da American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)
- 9- Membro Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT)
- 10- Membro Titular da Sociedade Brasileira de Quadril (SBQ)
- 11- Membro Titular da Sociedade Brasileira do Trauma Ortopédico (SBTO)
- 12- Membro do Grupo de Cirurgia do Quadril, Joelho e Transplante Ósseo do Imperial Hospital de Caridade

## **Contatos:**

- . INSTITUTO DE FRATURAS: 3012-3424 / 99690-0914 (WhatsApp) [www.institutodefraturas.com](http://www.institutodefraturas.com)
- . HORÁRIO DE ATENDIMENTO - Instituto de Fraturas: Segunda à sexta de 8h às 18:30h
- . Rua Menino Deus, 63 - 4º andar – sala 411, Centro – Florianópolis – SC - CEP 88015-203
- . HOSPITAL DE CARIDADE: 3221-7500