



SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Este material de orientação foi elaborado para auxiliar nos cuidados do paciente com **PRÓTESE DE JOELHO** e pode ser utilizado durante a internação e após a alta hospitalar.

Os primeiros 30 dias de recuperação são os mais importantes para ganho de mobilidade do joelho, evitar rigidez articular, contraturas musculares e perda de força, além de treino de caminhada correta. É importante manter a fisioterapia após a alta hospitalar para uma adequada reabilitação.

Cuidados importantes

- Sair do leito e caminhar com andador várias vezes ao dia, sentar em cadeira ou poltrona, sempre mantendo a perna operada apoiada e estendida. Não colocar apoio embaixo do joelho.
- Ao sentar e levantar levar a perna operada mais à frente.
- Aplicar gelo sobre o joelho conforme orientação médica ou pelo menos 3x ao dia. Cuidado que o gelo pode queimar, para evitar isto, enrole em um pano antes de aplicar.
- Se for necessário subir degraus, utilizar primeiro a perna “boa” (sem a prótese) e após suba com a perna operada. Para descer, primeiro coloque a perna operada e após a “boa”.
- Realizar exercícios para ganho de flexão: sentado(a) dobre o joelho, deslizando o pé no chão puxando para trás.

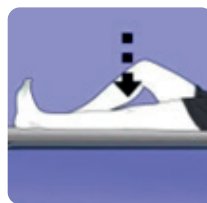
Outros exercícios importantes:



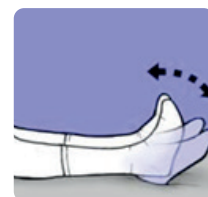
- Sentado (a) realizar a extensão e flexão do joelho (inicialmente pode ser necessário ajuda para realizar o movimento).



- Sentado (a) empurre a toalha para frente e para trás, estendendo o joelho.



- Apertar o joelho contra a cama, segurar por alguns segundos e soltar. Exercício para fortalecer os músculos da coxa.



- Movimentar os tornozelos para cima e para baixo, várias vezes ao dia.



- **PARA CAMINHAR:**
 - 1º Levar o andador para frente.
 - 2º Levar a perna operada para frente.
 - 3º Suspender o peso do corpo nos braços.
 - 4º Levar a perna oposta para frente.



- **PARA SENTAR/LEVANTAR:**

Sempre sentar em cadeiras mais altas, colocando a perna operada mais à frente na hora de sentar ou levantar.

Fonte das imagens: disponível em: <https://www.physiotherapyexercises.com/>

Fonte da imagem: disponível em https://www.bswhealth.com/-/media/project/bsw/sites/bswhealth/documents/specialties/eras/eras-hip-fracture-guide-english.pdf?sc_lang=en&hash=C18179BFEF8C851D48921E95C1D6C9D2