

Artroplastia Total do Joelho

Manual para Pacientes (Orientações Pós-Operatórias)

Richard Prazeres Canella

Florianópolis – SC

Orientações Pós-Operatórias Artroplastia Total do Joelho

O objetivo desse 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.

1- 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.



2- 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.



3- 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.



4- 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:

Apóie-se firmemente com suas duas mãos nos braços da cadeira e abaixe-se devagar.



Passo 3:

Mantenha-se em posição confortável.



5- 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.



6- 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.



7- 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 Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, SC.
- 2- Especialização em Ortopedia e Traumatologia pelo Hospital Governador Celso Ramos (HGCR), Hospital Universitário (HU) e Hospital Infantil Joana de Gusmão (HIJG), Florianópolis, SC.
- 3- Membro Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), São Paulo, SP.
- 4- Pós-graduação em Cirurgia de Quadril e Joelho, Hospital de Clínicas, Universidade Federal do Paraná (HC-UFPR), Curitiba, PR.
- 5- Membro da Sociedade Brasileira do Quadril (SBQ), São Paulo, SP.
- 6- Preceptor da Residência Médica de Ortopedia e Traumatologia do Hospital Governador Celso Ramos (HGCR), Florianópolis, SC.
- 7- Estágio em Cirurgia de Revisão de Artroplastia Total do Quadril e Joelho e Artroplastia Minimamente Invasiva, *Mount Sinai Hospital*, Toronto, Canadá.
- 8- Treinamento em Videoartroscopia do Quadril na Academia Americana de Ortopedistas (*American Academy of Orthopaedic Surgeons - AAOS*), Chicago, Illinois, EUA.
- 9- Membro Internacional da Academia Americana de Ortopedistas (*American Academy of Orthopaedic Surgeons - AAOS*), Chicago, Illinois, EUA.
- 10- Estágio em Cirurgia Reconstructiva do Quadril e Joelho, *Royal Devon & Exeter Hospital, Princess Elizabeth Orthopaedic Centre*, Exeter, Inglaterra.

Contatos

TELEFONES:

- 1- CORE: 3229-4000
- 2- HOSPITAL DE CARIDADE: 3221-7500
- 3- HOSPITAL SANTA CATARINA : 3028-7800

SITE:

www.richardcanella.com

E-MAIL:

rpcanella@md.aaos.org

ENDEREÇO:

Rua Dom Joaquim, 885 - 6º andar – Centro – Florianópolis – SC - CEP 88015-310

SECRETÁRIOS:

Sra. Sueli Maria Canella: (48) 99962-7444 / 3238-1922 sucanella@yahoo.com.br

Sr. Felipe Oliveira de Quadro: (048) 98412-0030 quadrofelipe@yahoo.com.br

Sra. Clarissa Ferraro Athayde: (048) 99804-7306 cla_athayde@hotmail.com

Horários de atendimento dos secretários:

- Terças-Feiras: 16 às 20h
- Quintas-Feiras: 10 às 18h
- Sextas-Feiras: 10 às 18h