

Serviço de Ortopedia

Prótese Total do Joelho

Guia para a Alta

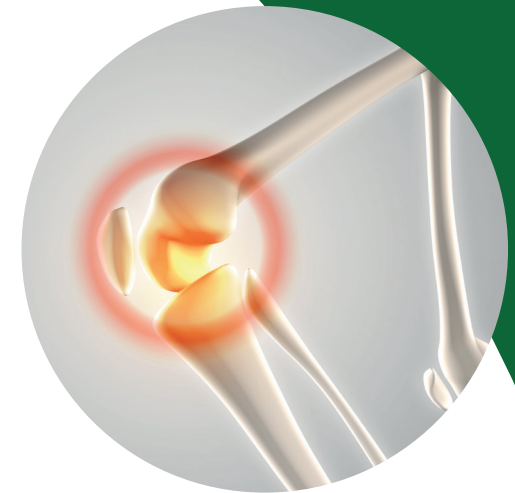
- Retome a sua vida normal lentamente.
- Use sempre o as suas canadianas até que o seu médico lhe diga que já não são necessárias.
- Se viajar ou realizar exames, leve consigo a declaração médica comprovativa de prótese.
- Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou enfermeiro



INF.ORT.003.v1 | fevereiro 2018

Unidade de Santo Tirso
Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986
Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

Unidade de Famalicão
Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



Caro utente,

Este panfleto contém informações acerca dos cuidados que necessita ter no seu regresso a casa.

Se ficar com alguma dúvida após a sua leitura, não hesite em solicitar ajuda aos enfermeiros deste serviço.

Toda a equipa lhe deseja uma ótima recuperação!

Cuidados a ter a partir de agora:

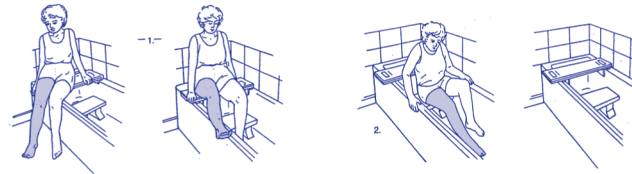
- Não fazer rotações forçadas do joelho (não rodar a parte superior do corpo sem antes rodar a perna operada);
- Não cruze as pernas nem se ajoelhe;
- Não usar saltos altos, calçado com solas de couro ou chinelos abertos. Não andar em pisos molhados;
- Não transportar pesos; se precisar de carregar alguma coisa, divida sempre o peso pelos dois braços e nunca ultrapasse os 5 Kg em cada um;
- Não engordar, pois um Kg de peso que aumente significa 3 a 4 Kg a mais na prótese;
- Não fazer viagens prolongadas e em estradas com piso irregular ou com muita inclinação;
- Não andar em sítios com ondulação forte (rotação forçada e risco de lesão);
- Não se debruce sobre a perna operada;
- Conduzir. O seu médico oportunamente dar-lhe-á essa autorização;
- No carro use o lugar do passageiro com o banco todo para trás (de modo a que os pés não encostem à frente);
- Se viajar de transportes públicos sente-se sempre, preferencialmente nos lugares da frente (são mais estáveis);

Como vou fazer a minha vida diária?

No banho, dê preferência ao duche.

Tenha cuidado ao entrar e sair da banheira; use sempre um tapete antiderrapante e um apoio lateral para se segurar.

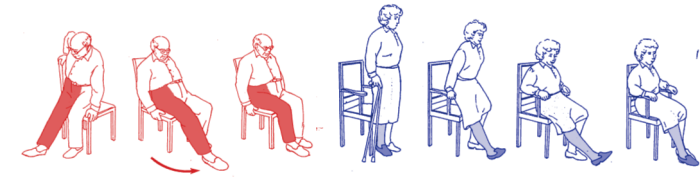
Existem algumas ajudas para conseguir tomar o seu banho em segurança.



- Ao sair da cama, faça-o ajudando a perna operada com a outra.
- Ao curvar-se, nunca dobre a perna mais do que 90°.
- Quando andar de carro, prefira o lugar do passageiro e tenha sempre os pés com espaço livre à volta, para não baterem em nada caso haja uma travagem brusca.
- Quando caminhar, faça-o por períodos e aumente gradualmente o tempo de caminhada.
- Use vestuário confortável que permita liberdade de movimentos articulares.
- Nas relações sexuais, o parceiro deve ficar por cima para prevenir carga excessiva ou rotação involuntária do joelho.

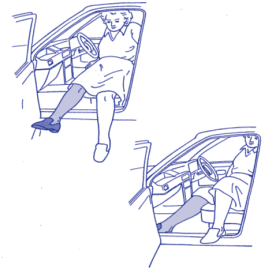
Como faço para me sentar?

Encoste uma cadeira com costas à parede. Coloque-se de lado com a perna operada virada para a parede. Sente-se lentamente sem dobrar a perna operada. Quando estiver sentado/a, rode o corpo para a frente.



Caso a sua cadeira possua braços de apoio, utilize-os, não se esquecendo de esticar a perna ao sentar-se.

Ao entrar e sair do carro, tenha atenção para não rodar a perna para dentro ou passá-la para o outro lado do corpo.



Comunique ao seu médico se tiver:

- Febre
- Dor aumentada
- Dificuldade em mexer a perna
- Perna mais curta
- Posição anormal da perna
- Qualquer infeção (respiatória, urinária, etc)