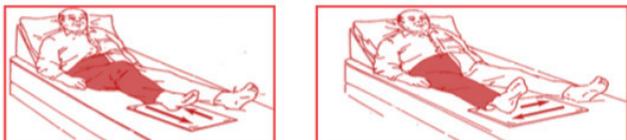


## Quando posso começar a mexer a perna?

Após as primeiras 24h e ainda na cama, deve fazer exercícios ao joelho operado:



Dobrar o joelho operado e voltar com ele à posição inicial (sem a inclinar para dentro).



Dobrar o pé do membro operado e voltar com ele à posição inicial (sem inclinar para dentro) deitado ou sentado na beira da cama/cadeira.

Contrair a perna operada e nádegas, e nádegas, empurrando contra a cama.

A partir das 48h pode conciliar estes exercícios com alguns movimentos contínuos passivos realizados com o auxílio de um enfermeiro e/ou aparelho chamado “artromotor”.

INF.ORT.004.v1 | fevereiro 2018



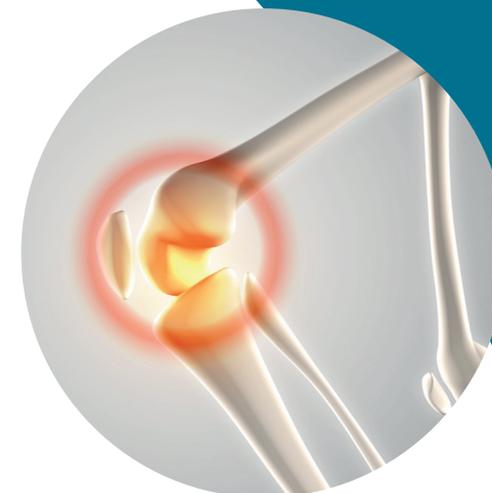
**Unidade de Santo Tirso**  
Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986  
Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

**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

Serviço de Ortopedia

## Prótese Total do Joelho

Guia para o Internamento



## Caro utente,

Este panfleto contém informações acerca da cirurgia a que vai ser submetido/a e dos cuidados posteriores.

Se ficar com alguma dúvida após a sua leitura, não hesite em solicitar ajuda aos enfermeiros que vão cuidar de si nos próximos dias.

Todas as etapas e exercícios descritos neste panfleto serão sempre acompanhados por um enfermeiro. É importante colaborar no seu tratamento para uma ótima recuperação.

## Em que consiste a cirurgia?

A cirurgia a que vai ser submetido/a chama-se **Artroplastia Total do Joelho**.

Durante essa cirurgia, a articulação do joelho é substituída por uma nova articulação, prótese (material artificial que fica em lugar dos tecidos danificados).

O seu acolhimento será efetuado por um enfermeiro que fornecerá informação sobre as normas do serviço.

Deverá trazer alguns pijamas ou camisas (largos e confortáveis), o seu material habitual de higiene (shampoo, desodorizante, escova e pasta dos dentes, pente, etc), poderá trazer também uma embalagem de toalhas húmidas que lhe serão muito úteis durante o internamento. O calçado, fechado atrás, e claro, as suas canadianas (para se colocarem na medida certa antes de ir para o bloco operatório).

## Como vai ser o dia da cirurgia?

É necessário cumprir 8h de jejum, deverá tomar um banho total no dia da cirurgia e ser-lhe-á colocada uma bata própria da instituição.

Antes da ida para o bloco operatório, devem ser retiradas próteses dentárias, jóias, óculos e verniz das unhas.

Se possível, deixe os valores com os seus familiares aquando da chegada ao hospital.

Depois da cirurgia, virá novamente para o seu quarto, e deverá permanecer deitado/a de barriga para cima, com as pernas elevadas.

## Como vai ser o 1º dia após a cirurgia?

Só poderá comer e beber quando lhe for permitido.

Deve permanecer na cama e cumprir todas as recomendações fornecidas pelo enfermeiro.

## Como vou fazer para caminhar?

Ao caminhar com um andarilho ou canadianas siga os seguintes passos:

1. Coloque o andarilho ou canadianas à frente
2. Dê um passo com a perna operada
3. Dê um passo com a perna sã



## Que cuidados preciso de ter enquanto estiver deitado?

A perna deve manter-se elevada e em extensão sobre as almofadas, para favorecer o retorno venoso, nas primeiras 48h.

Pode virar-se de lado, desde que mantenha o membro operado em extensão.

Aplicará localmente, em intervalos estabelecidos pelo serviço, gelo, que funciona como analgésico e ajuda a diminuir a dor e o inchaço.

## Quando me poderei levantar?

Pode levantar-se da cama após 48h da cirurgia, sendo o primeiro levante preferencialmente acompanhado pelo enfermeiro. Deve sair da cama pelo lado não operado, porque facilita o apoio.

## E as escadas lá de casa?

Para subir:

1. Suba o degrau com a perna sã.
2. Logo imediatamente coloque as canadianas no mesmo degrau.
3. Leve a perna operada para junto da perna sã.



Para descer:

1. Coloque as canadianas no degrau.
2. Desça primeiro a perna operada.
3. Desça depois a perna sã.