



instituto de  
ortopedia e  
traumatologia

HOSPITAL SÃO JOSE  
FACULDADE DE MEDICINA - USP

# PRÓTESE TOTAL DE JOELHO

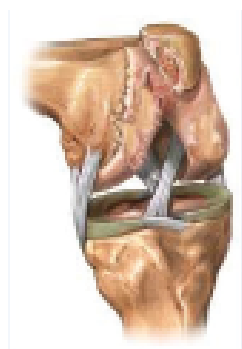


## PRÓTESE TOTAL DE JOELHO

### O QUE É

A prótese total de joelho substitui as superfícies da articulação no seu joelho.

O joelho possui uma estrutura complexa: uma articulação em que ossos, cartilagem, meniscos e ligamentos funcionam em harmonia, permitindo a movimentação sem dor. Com o desgaste destas estruturas, o joelho pode se tornar rígido, dolorido e deformado.



A prótese de joelho tem o objetivo de restaurar, em parte, a harmonia perdida, restabelecendo o equilíbrio entre as estruturas desgastadas para alinhar o joelho, dar movimento e tirar a dor.



### O QUE ESPERAR DA CIRURGIA

**Após um período de recuperação**, você terá um joelho seguro e confortável que lhe permitirá realizar as atividades do dia a dia com independência e mobilidade, conquistando melhor qualidade de vida.

**Mas lembre-se:** nenhum médico poderá lhe dar um joelho exatamente igual ao que você tinha antes de ter sofrido o desgaste. Por isso, após a cirurgia, você deverá evitar esportes e outros esforços pesados. Além disso, nunca permita excesso de peso sobre seu joelho, mesmo depois da recuperação completa.

Os resultados dependem muito de você. Por isso, siga rigorosamente as instruções deste folheto, bem como todas as orientações do seu médico, do enfermeiro e do fisioterapeuta. E, principalmente, pratique com empenho os exercícios de fisioterapia, mesmo depois da alta hospitalar. **A recuperação completa será uma conquista sua.**

## **ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS ANTES DA CIRURGIA**

### **1. Chegando ao hospital**

Você deverá chegar ao Setor de Pré-Operatório, na data e horário agendado.

### **2. O que comer na véspera**

No dia anterior à cirurgia, faça uma refeição leve no jantar e jejum absoluto após as 22h00, inclusive água.

### **3. O que levar ao hospital**

Leve somente este folheto e o material de uso pessoal: sabonete, escova e pasta de dentes, desodorante, pente, roupa íntima e um par de chinelos baixos de borracha.

### **4. Maquiagem e esmalte**

Estes produtos podem mascarar reações adversas durante a cirurgia. Retire o esmalte das mãos e dos pés na véspera da cirurgia e não utilize maquiagem.

### **5. Valores e Adornos**

Não traga joias ou objetos de valor. Retire anéis, pulseiras, cordões, brincos e piercings, se tiver.

### **6. Lembre-se de seus remédios**

Não esqueça de trazer para o hospital os remédios que você toma normalmente, acompanhados da receita médica. Por exemplo: remédio para diabetes, pressão alta, coração, reumatismo, ou outro que você esteja tomando. Durante o jejum, não tome remédios. Traga-os ao hospital e comunique o enfermeiro.

### **7. Não esqueça**

Se você possuir muletas, bengala, andador, colchão “caixa do ovo” com capa, não se esqueça de trazê-los.

### **8. Banco de tecidos**

Se houver necessidade de utilização de enxerto ósseo na sua cirurgia, você deverá procurar os responsáveis pelo Banco de Tecidos para que seja assinado o Termo do Receptor. Neste momento você receberá toda orientação e informação sobre os tecidos ósseos que serão utilizados.

Contato: (2661-6776)

## SERVIÇO SOCIAL

O Serviço Social presta atendimento aos pacientes e familiares, identificando os aspectos socio familiares e demandas sociais que interferem no processo saúde-doença, proporcionando orientações para auxiliar o paciente na sua reabilitação, tais como:

- Sensibilizar a família quanto a importância da organização socio familiar e da identificação de cuidador no domicílio após a alta hospitalar bem como no período de reabilitação;
- Enfatizar a importância da adesão ao tratamento;
- Orientação e encaminhamentos referentes aos direitos sociais, previdenciários e trabalhistas, Benefício de Prestação Continuada, Programa ATENDE, Isenção Tarifária, Passe Livre Interestadual, Tratamento Fora de Domicílio (TFD) e outros;
- Orientações sobre normas, rotinas do IOT e equipamentos ortopédicos.

## A CIRURGIA E A RECUPERAÇÃO PÓS-ANESTÉSICA

Antes de iniciar a cirurgia, é necessário um tempo de preparo. A duração da cirurgia é de, aproximadamente, 2 horas e, após o seu término, você ficará na sala de recuperação por um período de mais ou menos 3 horas, por causa da anestesia.

Fique tranquilo e avise seu acompanhante de que é assim mesmo: toda essa demora é só para cuidarem melhor de você até passar o efeito da anestesia.

# ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA

## No Hospital

### 1. Atenção ao soro

Você sairá do Centro Cirúrgico recebendo soro e permanecerá com ele por algum tempo. Tenha cuidado com o local onde o soro estará! É por meio dele que você recebe o antibiótico e a medicação para dor, diretamente na veia.

### 2. Não mexa no curativo. Cuidado com o dreno

Além do soro, você terá um curativo e um dreno (aquele “caninho” que sai do joelho operado). Não mexa no curativo e tome cuidado com o dreno. Se mexer, você estará aumentando o risco de provocar uma infecção.

### 3. Repouso absoluto

Por 24 horas, você terá que permanecer em repouso no leito e com um coxim elevando a perna operada. Este coxim é muito importante para a prevenção de complicações. Você não pode sair do leito sem autorização.

### 4. Peça ajuda ao enfermeiro

Qualquer dúvida, consulte o enfermeiro. Lembre-se de que você está em um local diferente da sua casa. Peça ajuda para urinar ou evacuar.

### 5. O banho

No primeiro dia, você terá que tomar banho na cama. Quando puder, você tomará banho de chuveiro, usando a cadeira higiênica.

### 6. Remédio para dor

Saiba que você sentirá algumas dores, pois sofreu uma cirurgia de grande porte. Para isto existem medicações específicas, receitadas pelo médico na dose certa, para atenuar a sua dor sem intoxicá-lo. Remédios em excesso podem ser prejudiciais a você. Por isso, siga sempre o que seu médico orientar.

## **7. Coopere com o(a) fisioterapeuta**

O programa de fisioterapia inicia na enfermaria e os exercícios aprendidos deverão ser mantidos em casa *(VEJA no final do folheto a explicação dos exercícios)*.

É muito importante que você dobre e estique o joelho o máximo que conseguir. Coopere sempre com o fisioterapeuta, pois os avanços conseguidos nesta fase são muito importantes para a sua plena recuperação. Mesmo quando ele não estiver presente, repita os exercícios aprendidos para melhorar ainda mais.

## **8. Treinando a marcha**

Na enfermaria, você será orientado(a) a andar com o auxílio de um andador, sob supervisão do(a) fisioterapeuta.

## **9. Alta hospitalar**

Quando receber alta, você poderá retornar à sua casa em carro comum. De preferência usar o banco traseiro, mantendo a perna operada esticada sobre o banco, em posição confortável.

## **Em casa**

### **1. Deixe o caminho livre**

Prepare sua casa retirando do caminho tapetes, pequenos móveis e outros objetos que possam atrapalhar a sua movimentação, levando-o a escorregar ou tropeçar.

### **2. Nunca perca os retornos**

Não deixe de comparecer aos retornos de ambulatório marcados por seu médico. Não falte em hipótese alguma. Os retornos são muito importantes para sua recuperação.

### **3. E os pontos?**

Os pontos serão retirados no ambulatório, na data de retorno agendada.

#### 4.Outros tratamentos

Se você faz outros tratamentos (reumatismo, diabetes, pressão alta etc.), **não abandone** nenhum deles.

#### 5.Alimentação

Você deve alimentar-se **normalmente**, mas cuidado para não engordar. O excesso de peso pode sobrecarregar a prótese no seu joelho.

#### 6.Andador, bengala ou muletas?

Utilize o andador, a bengala, ou as muletas como você aprendeu no hospital. Na fase inicial, evite o excesso de peso na perna operada. Lembre-se que a sua prótese foi feita para garantir as atividades normais da vida diária, e não para grandes esforços.

#### 7.Gelo

Procure fazer gelo por cerca de 20 minutos, a cada 3 ou 4 horas do dia, deixando a perna operada elevada e tomando cuidado para manter o joelho estendido. Não use apoios em baixo do joelho para não prejudicar sua reabilitação.

#### 8.Medicamentos

O seu médico poderá prescrever medicamentos após a alta hospitalar para prevenir possíveis complicações pós-cirúrgicas, como a **trombose** venosa profunda. Tome os medicamentos **rigorosamente de acordo com a receita médica**.

#### 9.Não exagere

Nunca é demais lembrar que a sua cirurgia foi feita para garantir uma vida melhor, com mais mobilidade e menos dor, mas nunca com a mesma capacidade que você tinha antes de aparecer o problema que levou à operação.

Lembre-se de nunca **exagerar** nos esforços sobre o joelho operado. Se tiver dúvida, consulte o médico e/ou o fisioterapeuta sobre as atividades físicas que você pode e deve realizar.

### **10.Empenho na fisioterapia**

A fisioterapia é fundamental para sua recuperação. Compareça nos dias e horários agendados e repita em casa os exercícios, exatamente como você aprendeu. Sempre que tiver dúvida, fale com o(a) fisioterapeuta.

### **11.Avise os outros médicos**

Antes de qualquer tratamento dentário ou outras cirurgias, avise o seu médico ou dentista de que você tem uma prótese no joelho. Assim, ele poderá prevenir qualquer problema.

### **12.Cuide bem da sua prótese**

Se sua prótese se gastar, ou soltar, ela poderá ser trocada. Mas a troca de prótese é uma cirurgia um pouco mais difícil, e os riscos são maiores. Portanto, cuide bem de seu joelho novo!

## **PRODUTOS ENCONTRADOS NA OFICINA ORTOPÉDICA IOT**

**Telefones: 11 2661-6224/7664**

### **Andadores**



### **Bengalas e Muletas**



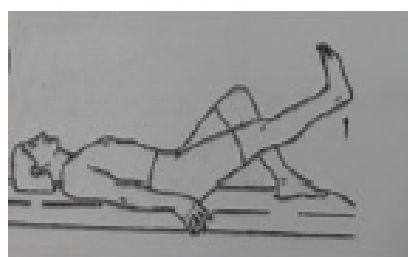


## EXERCÍCIOS APÓS ARTROPLASTIA DE JOELHO - ATJ

1.Objetivo: Ganho de força inicial do músculo da coxa. Posição: Sentada(o) com a coluna encostada e a perna esticada. Execução: Empurrar o joelho operado contra o apoio. Contar até 10. Repetir 05 vezes.



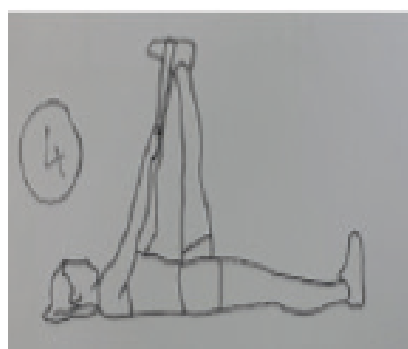
2.Objetivo: Ganho de força do músculo da coxa. Posição: Deitada(o) de costas. Perna operada esticada e apoiada. Manter a outra perna dobrada para não forçar a coluna. Execução: Levantar a perna reta. Sustentar até 05. Abaixar. Repetir 10 vezes.



3.Objetivo: Ganho de mobilidade do joelho. Posição: Sentada(o) com a coluna encostada e joelho em 90°. Execução: Esticar e dobrar o joelho mantendo a ponta do pé na sua direção, por 10 vezes seguidas. Relaxar uns segundos. Repetir por 03 séries.



4.Objetivo: Ganho flexibilidade da perna. Posição: Deitada(o) com a coluna apoiada e cabeça relaxada. Com auxílio de uma toalha ou faixa, mantendo a ponta do pé na sua direção. Execução: Levantar a perna reta até sentir alongar a parte posterior da perna. Sustentar até 10. Abaixar. Repetir 05 vezes. Fazer o mesmo na outra perna.



5.Objetivo: Ganho amplitude do joelho. Posição: Sentada(o) com a coluna encostada e joelho operado alinhado em 90°. Execução: Apoiar a perna não operada à frente da operada e fazer força para dobrar o joelho. Sustentar até 10. Relaxar estendendo

