SPMFR

Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação

EXERCÍCIOS E INDICAÇÕES PARA PRÓTESE TOTAL DO JOELHO NO DOMICÍLIO

NOTAS PRÉVIAS:

- Realizar os exercícios diariamente, de forma calma, pausada com roupa e calçado adequados, num ambiente tranquilo.

- Durante o exercício não deverá sentir dor.

- Se sentir dor ligeira (não superior a 3 numa escala de 0 a 10)durante a execução do um exercícicio deverá diminuir o número de repetições e/ou de séries

- Em caso de alteração de sintomas consulte o seu médico fisiatra

INDICAÇÕES E PRECAUÇÕES

1. Colocar gelo durante **15 a 20 min**, 2 a 3 vezes por dia, com **elevação do membro**;

2. Realizar movimentos ativos do tornozelo (puxar o peito do pé para cima e para baixo, para estimular a drenagem, durante 10 minutos);

3. Automassagem na zona da cicatriz com um creme gordo.

Nota: Estas indicações podem ser realizadas várias vezes ao dia

- **EXERCÍCIOS**

Reserve um momento do seu dia para a realização deste plano de exercícios. Efectue 30 repetições de cada exercício. Deve colocar gelo (15/20min) na região do joelho, antes e após a sua realização.

✓ **DEITADO DE BARRIGA PARA CIMA**

1. Com uma toalha enrolada debaixo do joelho, esmague a toalha contra a cama, tentando esticar totalmente o joelho. Sustente a força contra a toalha durante 6 segundos. Descanse 6 segundos e repita o exercício.
(Duração do Exercício: 5 a 10 minutos)

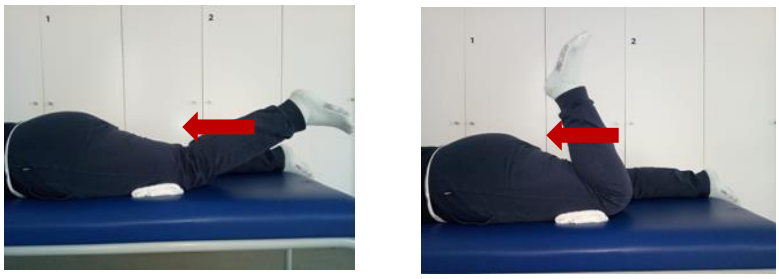
Nota: Para facilitar a extensão completa do joelho, poderá realizar posturas de extensão com o auxílio de pesos (1kg Arroz/Açúcar, por exemplo), como demonstra a imagem. Mantenha a posição durante 5 min.

2. Dobre o máximo possível o joelho, deslizando o calcanhar sobre a cama. Ao longo das repetições levar ao máximo a sua capacidade de dobrar o joelho. Ao retomar a posição inicial, tente esticar totalmente o joelho.

3. Com o joelho bem esticado, eleve a sua perna em direção ao teto. De seguida desça, lentamente, mantendo o joelho esticado.

4. Afaste a perna, mantendo o joelho esticado. É importante que mantenha a perna contrária imóvel e a bacia “fixa”.

5. Coloque uma toalha a cima da articulação (para não criar atrito) e dobre o joelho até ao máximo possível.



Nota: Para facilitar a flexão do joelho, utilize um lençol ou toalha enrolada, que poderá puxar, procurando manter a postura de máxima flexão, como demonstra a imagem.

✓ **SENTADO**

6. Sentado na extremidade da cama, partindo com o joelho fletido, estique a perna ao máximo que conseguir.

7. Sentado numa cadeira, com o pé apoiado sobre uma bola, deslize a bola para a frente e para trás, de modo a dobrar e esticar o joelho ao máximo.

✓ **EM PÉ**

8. Apoiando-se com os membros superiores numa mesa, transfira o peso do seu corpo de uma perna para a outra, aumentando gradualmente o peso que faz sobre o membro com prótese.

9. Treino de Marcha com o Auxílio das Canadianas

✓ **Caminhar:**

1º Canadianas

2º Perna Operada

3º Perna Sã

✓ **Subir Escadas:**

1º Perna Sã

2º Perna Operada

3º Canadianas

✓ **Descer Escadas:**

1º Canadianas

2º Perna Operada

3º Perna Sã

© SPMFR – Todos Direitos reservados