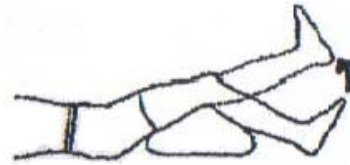
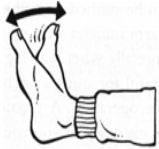


EXERCÍCIOS

(Realize-os várias vezes ao dia)

Mexa os pés para cima e para baixo.



Com uma almofada por baixo dos joelhos, estique o joelho levantando o pé

Dobre e estique a perna operada (mantenha sempre o joelho apontado para o tecto).



Levante a perna operada, com o joelho esticado



Numa cadeira ou na beira da cama estique o joelho, levantando o pé



Com as duas pernas dobradas, levante o rabo



Fonte das imagens: <http://www.ortopediaalvalan.pt/>

PRÓTESES DO JOELHO

CUIDADOS PÓS-CIRÚRGICOS



<http://www.amato.com.br/content/>

Contactos:



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
CENTRAL

Área Músculo-Esquelética— Especialidade de Medicina
Física e Reabilitação—
Fisioterapia

Data: fevereiro 2019

NÃO DEVE FAZER

Não deve descansar ou dormir com o joelho dobrado



Não deve agachar-se demasiado

DEVE FAZER

Coloque gelo no joelho por 15 minutos, várias vezes ao dia



Elevar a perna sempre que estiver muito inchada

Fonte das imagens: <http://www.ortopediaalvalan.pt/>

DEVE FAZER

SENTAR

Utilize cadeiras com braços.

Estique sempre a perna operada para a frente antes de se sentar e antes de se levantar.



BANHEIRA E CARRO

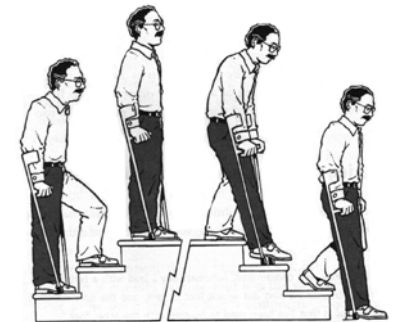
Para entrar: sente-se primeiro e depois passe uma perna de cada vez para dentro

Para sair: tire uma perna de cada vez e depois levante-se.



ESCADAS

Suba e desça as escadas degrau a degrau. **Suba 1º com a perna boa e desça 1º com a perna operada.**



Fonte das imagens: <http://www.ortopediaalvalan.pt/>