

## Realização de carga no joelho operado

- Se ATJ cimentada: pode realizar carga total desde o início
- Se ATJ não cimentada: regra geral, carga parcial em média durante 6 semanas; posteriormente, carga total
- Estas normas poderão ser ajustadas pelo seu médico de Ortopedia ou de Medicina Física e de Reabilitação ou pelo seu fisioterapeuta
- Deve ser usado um auxiliar de locomoção de acordo com o seu grau de autonomia (ex: 1 ou 2 canadianas, andarilho, cadeira de rodas)

## Realização de exercício físico:

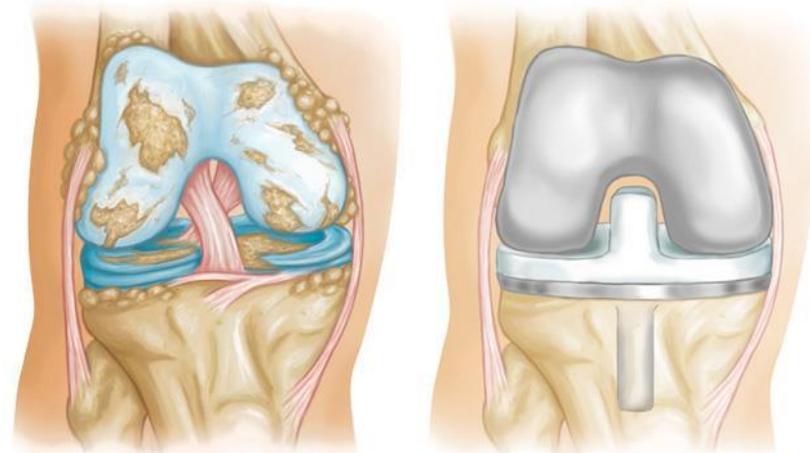
- Deve ser feito sem dor
- Deve ser usado calçado almofadado no calcanhar e na região interna da planta do pé
- O tempo de exercício deve ser aumentado gradualmente
- Devem ser feitas pausas frequentes para repouso

## Indicações genéricas para outras atividades

### (podem variar caso a caso)

- A condução pode ser retomada cerca de 4 a 8 semanas após a cirurgia
- O retorno à atividade laboral pode ser feito cerca de 6 semanas após a cirurgia
- A atividade sexual pode ser retomada cerca de 8 semanas após a cirurgia

# Reabilitação após artroplastia total do joelho



## Medicina Física e de Reabilitação

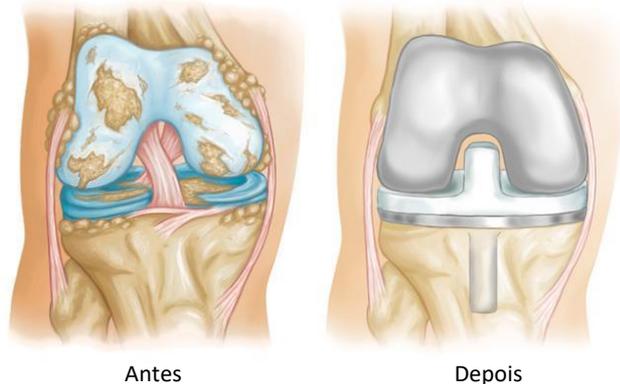
Hospital de São Francisco Xavier:  
Serviço de Medicina Física e de Reabilitação: 210431741 / 40  
Serviço de Ortopedia: 210431049

Hospital de Egas Moniz:  
Serviço de Medicina Física e de Reabilitação: 210432572

# Reabilitação após

# artroplastia total do joelho

A artroplastia total do joelho (ATJ) é uma intervenção cirúrgica que consiste na substituição dos componentes da articulação por uma prótese artificial



É um procedimento bastante comum; a causa mais frequente para a sua realização é o desgaste da superfície articular do joelho (artrose)

Os objetivos da ATJ são aliviar a dor, melhorar a flexibilidade e ganhar estabilidade no joelho para uma maior qualidade de vida

A prótese é composta por dois componentes: um femoral e um tibial. Nesta intervenção, se for indicado, a rótula pode também ser intervencionada

A fixação dos componentes ao osso pode ser feita com ou sem a colocação de cimento, o que poderá influenciar o programa de reabilitação

Desde a intervenção cirúrgica até ao final do programa de reabilitação e retorno à vida normal, pode contar com o apoio dos Serviços de Medicina Física e de Reabilitação e de Ortopedia

A sua colaboração é também essencial no decorrer de todo este processo para que possa atingir a melhor recuperação possível

## Reabilitação em regime de ambulatório

Após a alta hospitalar será convocado para uma consulta médica de Medicina Física e de Reabilitação, onde será elaborado o seu programa de reabilitação para posteriormente ser realizado em ambulatório, no Serviço de Medicina Física e de Reabilitação

Os principais objetivos do programa de reabilitação são:

- Prevenir e vigiar potenciais complicações operatórias
- Controlar a dor e os sinais inflamatórios
- Ganhar flexibilidade no joelho operado
- Ganhar força muscular no membro operado
- Ganhar autonomia no equilíbrio e nas transferências
- Ganhar estabilidade na realização da marcha
- Retornar às atividades de vida diária com o máximo de independência possível

O programa envolve também o seu ensino / educação (ex: restrições de carga, vigilância da cicatriz operatória, prevenção de complicações, realização de exercício físico, utilização dos auxiliares de marcha, exercícios para realização no domicílio), técnicas para redução da dor e do inchaço e para efeito desfibrosante da cicatriz operatória, técnicas para ganho de flexibilidade e de força muscular e o treino de transferências e de marcha

Será acompanhado por um médico e um fisioterapeuta até à data de alta do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação

# Reabilitação após

# artroplastia total do joelho

## Após a alta hospitalar deve ter alguns cuidados

## Pós-operatório imediato

Sentar: Na posição de sentado, deve colocar à sua frente um apoio para colocar o membro operado, permitindo ao joelho manter a posição de extensão (perna esticada)

Decorre após a cirurgia, no internamento do serviço de Ortopedia

A dor do joelho é frequente e deve ser controlada através do uso de gelo e de medicação adequada

Andar: deve avançar primeiro as canadianas ou o andarilho, depois o membro operado e finalmente o membro são. Se utilizar apenas uma canadiana, deve utilizá-la do lado contrário ao membro operado

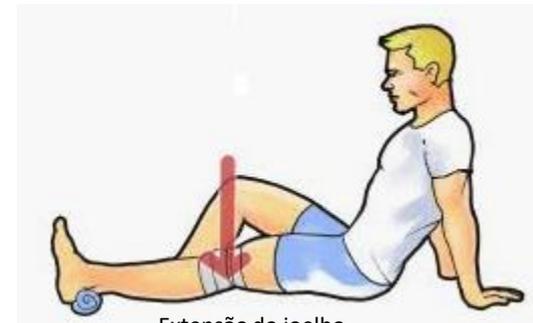
Deve estar atento a sinais e sintomas (dor muito intensa, vermelhidão, inchaço, calor) que possam anteceder o aparecimento de complicações (ex: tromboembolismo, infeção)

A mobilização precoce (se autorizada), o uso de meias de contenção elástica, a elevação dos membros inferiores e o uso de medicação (habitualmente por injeção subcutânea) são medidas importantes na prevenção do tromboembolismo



Canadiana do lado contrário ao membro operado

No posicionamento do membro operado, deve ser privilegiada a extensão do joelho. Não devem ser colocadas almofadas por baixo do joelho



Extensão do joelho

# Reabilitação após

# artroplastia total do joelho

## Pós-operatório imediato

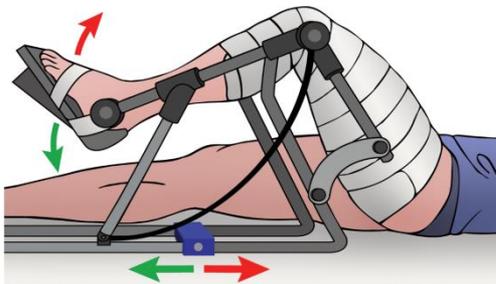
## Após a alta hospitalar deve ter alguns cuidados

No decorrer do internamento será acompanhado por um fisioterapeuta, que o irá avaliar, realizar tratamentos e ensinar exercícios para recuperar a mobilidade da nova articulação

Carga sobre o membro: Deve respeitar as indicações da carga a realizar sobre o membro operado; a carga pode variar consoante a técnica e material cirúrgicos utilizados

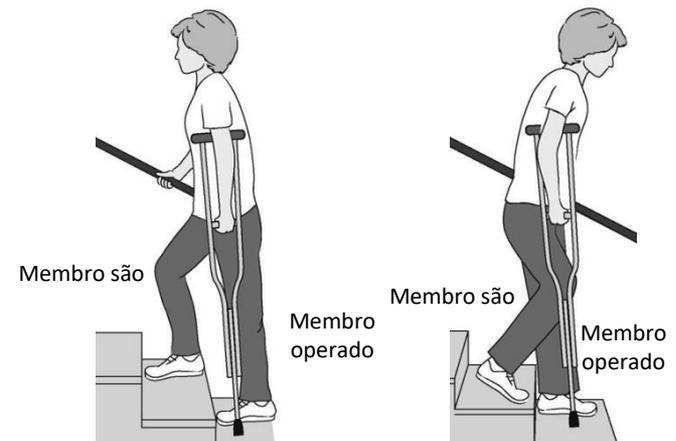
É útil a realização de mobilização passiva contínua do joelho operado, para o ganho de amplitudes articulares

Subir e descer escadas: Para subir deve colocar primeiro o membro sã no degrau acima, depois o membro operado e finalmente as canadianas. Para descer deve colocar primeiro as canadianas no degrau abaixo, depois o membro operado e por último o membro sã



Mobilização passiva contínua do joelho

Deve mobilizar e fortalecer os membros superiores bem como o membro inferior não operado, para obter uma maior autonomia nas transferências e na marcha com auxiliares



Membro sã

Membro operado

Membro sã

Membro operado