



CNPJ: 12.324.956/0001-28
R.P: Dra. Bárbara M. Nascimento
(CREFITO10: 74799F)

CUIDADOS EM SAÚDE COM MOVIMENTO VITAL

Dr. Tiago Ribeiro Junior (CREFITO 10:279288-F)



CIRURGIAS DE JOELHO: O QUE DEVO SABER.



Machuquei meu joelho o que devo fazer?

- ✓ Técnica para o controle da dor e inchaço como crioterapia, elevação da perna, e mobilidade precoce.
- ✓ Procurar um profissional para realizar uma avaliação do quadro, Fisioterapeuta é profissional apto para realizar atendimento primário.
- ✓ Procurar atendimento médico e fisioterapêutico o quanto antes, o tempo é fator importante para evitar possíveis complicações.



Fui indicado para cirurgia no joelho, e agora?

- ✓ Pré-operatório é importante para o sucesso no tratamento, além de reduzir possíveis complicações da cirurgia, torna o pós operatório mais fácil.
- ✓ No pré-operatório a pessoa recebe orientações fisioterapêuticas sobre posicionamento do membro após cirurgia, e quais as indicações e contraindicações após procedimento cirúrgico.
- ✓ Para sucesso no tratamento de qualquer lesão de joelho, paciente, fisioterapeuta, médico e educador físico são fundamentais.



Quanto tempo devo procurar fisioterapia após a cirurgia?

- ✓ Ideal até 48 horas após cirurgia. Independentemente de estar com pontos, no pós cirúrgico, o tempo é fator importante para evitar complicações como: Déficit de extensão do joelho (incapacidade de esticar o joelho totalmente);
- ✓ Artrofibrose, pode acontecer se não houver mobilização precoce;
- ✓ Atrofia muscular, principalmente no quadríceps (musculo da frente da coxa);
- ✓ Todas essas complicações podem gerar insucesso no tratamento cirúrgico, gerando dor e incapacidade de realizar suas atividades de vida diária, impactando na qualidade de vida do paciente.

EXERCÍCIOS E INDICAÇÕES NO PÓS CIRÚRGICO

Manter o joelho esticado, sem travesseiro ou almofada embaixo do joelho.



Manter o pé em posição neutra



Dobrar o joelho com a perna apoiada (seguir as orientações médicas para o ganho de flexão)



Crioterapia (gelo no local)



Exercícios metabólicos, movimentar o tornozelo para cima e para baixo com a perna elevada e esticada.



Proteção e limpeza da cicatriz (cuidar com possíveis infecções)



SEGUIR AS ORIENTAÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS E MÉDICAS PARA UM MELHOR RESULTADO APÓS CIRURGIA. Procure um fisioterapeuta capacitado para melhor orientar e realizar o tratamento nas lesões de joelho, afim de devolver a qualidade de vida e ter sucesso em sua recuperação.