

MANUAL DE ORIENTAÇÃO



PRÉ-OPERATÓRIO DE JOELHO



GRUPO DO JOELHO
EPM - UNIFESP



SUMÁRIO

01	Apresentação
02	Articulação do Joelho
03	Pré-Operatório - Principais Orientações
04	Preparação / Cirurgia
05	Como é a Recuperação ?
06	Fisioterapia - Exercícios Domiciliares
10	O que pode ou não fazer depois da
14	cirurgia ?
12	Autores / Colaboradores
13	Referências - Imagens



Imagem retirada da internet

Caro Paciente !

O objetivo deste manual é fornecer o máximo de informações, para que o resultado da sua cirurgia seja o melhor possível.

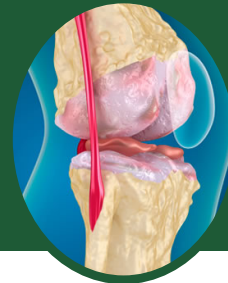
O sucesso do procedimento cirúrgico não depende apenas dos médicos.

O seu empenho é importante durante todo o processo de reabilitação

Desejamos uma boa recuperação !!!



ARTICULAÇÃO DO JOELHO



ANATOMIA

A articulação do joelho é formada pelos ossos do fêmur (osso da coxa), tibia (osso da perna) e patela (rótula). Esta articulação tem grande importância na sustentação do nosso corpo e pode sofrer desgaste, com o avanço da idade, levando à osteoartrose do joelho e outras disfunções.

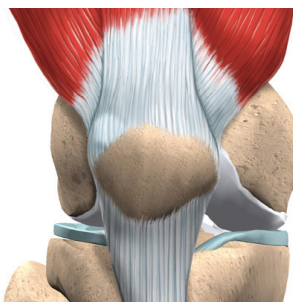


Imagem retirada da Internet.

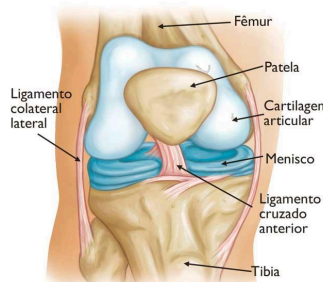


Imagem retirada da Internet.

JOELHO & SAÚDE

Existem fatores que aumentam a pré-disposição do aparecimento de lesões, tais como: idade, perda de força muscular, sedentarismo, esportes com grande impactação, grande exposição ao uso de álcool, drogas, além de doenças como diabetes e tabagismo.

Estilo de vida tem um papel importante nessa articulação. Algumas estratégias de prevenção podem contribuir para a saúde e funcionalidade do seu joelho. Dentre elas, podemos destacar: prática regular de atividade física, dieta equilibrada e controle do peso.

Práticas esportivas ✓



Imagens retiradas da Internet.

Alimentos Saudáveis ✓



Imagens retiradas da Internet / Edição: Autores

Principais Orientações

Algumas medidas simples podem ser feitas para melhorar o resultado da sua cirurgia:

- ✓ **Perda peso:** Cada 1 kg de peso que você consegue emagrecer corresponde a cerca de 4 a 5 kg de alívio para o seu joelho.
- ✓ **Alongamentos musculares:** O quanto você dobra e estica (flexão e extensão) o joelho antes da cirurgia, influencia diretamente no resultado final. Realize alongamentos para a musculatura anterior e posterior de coxa.
- ✓ **Fortalecimentos musculares e Condicionamento Físico:** Não fique parado! Realize atividades físicas de modo regular, conforme as suas condições clínicas e a sua dor permitir: natação, hidroginástica, bicicleta, musculação, ginástica, caminhada, entre outras. Uma musculatura forte ajuda no controle da dor antes e depois da cirurgia.
- ✓ **Controle de doenças crônicas (Pressão alta, diabetes, colesterol, insuficiência vascular, entre outras):** Mantenha o acompanhamento regular com o seu clínico, geriatra ou médico que te acompanha. O controle dessas doenças é fundamental para diminuir o risco de complicações cirúrgicas, tais como: infecções, trombose venosa profunda (TVP), trombo-embolia pulmonar (TEP) e óbito.
- ✓ **Uso de cigarro e álcool:** O uso dessas substâncias leva a uma diminuição da imunidade e aumenta o risco de complicações no pós-operatório. Exemplos: TVP, dificuldade de cicatrização e infecção da ferida, entre outros. Pare completamente o seu consumo, no mínimo, 30 dias antes da sua cirurgia.
- ✓ **Alimentação saudável:** Não exagere nos carboidratos (pão, arroz, batata, massas, doces, açúcar, chocolates). Coma de tudo um pouco: alimentos com proteínas (carne, peixe, frango ou ovo), saladas, verduras e legumes. Coma alimentos ricos em cálcio, para fortalecimento dos ossos: 3 fatias de queijo branco ou 3 copos de leite ao dia.
- ✓ **Banho de sol:** Está relacionado à prevenção de osteoporose e produção de vitamina D, melhorando a qualidade do osso, fundamental para a colocação dos implantes na cirurgia. É recomendável tomar banho de sol, uma vez ao dia, antes das 10:00 ou depois das 16:00 horas, expondo o rosto, braços e pernas.
- ✓ **Banho com clorexidina degermante:** Nos 3 dias antes de sua cirurgia, é fundamental que seja utilizado no corpo todo durante o banho.
- ✓ **Se organize:** A cirurgia de joelho traz uma série de limitações nas primeiras semanas. Providencie, se possível: andador, cadeira de banho, meia elástica e alguém para te ajudar durante este período.

⚠ **Importante !!!**

Você deverá informar o seu médico em casos de:

- **Ser fumante, usuário de cocaína ou álcool = terá que interromper definitivamente seu uso;**
- **Se está ou esteve com sintomas urinários (ardência, incontinência, etc);**
- **Se estiver fazendo uso de medicamentos para emagrecimento (ex. Ozempic), e remédios anticoagulantes, como o AAS e a heparina;**
- **Se está ou esteve recentemente sob tratamento dentário;**



PREPARAÇÃO

Para maior sua maior segurança e tranquilidade, fique atento aos seguintes cuidados:

ANTES DA CIRURGIA

☐ **Jejum para cirurgia:** Geralmente, é exigido jejum absoluto por um tempo mínimo de 8 horas para a cirurgia. Portanto, não coma e não beba nada neste período.

☐ **Medicações de uso contínuo:** Não deixar de tomar as medicações de uso contínuo, a não ser que orientado pelo médico. Por exemplo, nunca deve deixar de tomar os medicamentos para controle da pressão arterial e para tratamento de doenças do coração. Por outro lado, normalmente, devem ser suspensas as medicações anticoagulantes (AAS, heparina...) por cerca de 7 dias antes da cirurgia, e das medicações para controle da glicemia (açúcar no sangue), durante o período do jejum.



Portanto, é essencial que você avise ao seu médico das medicações que toma e das doenças que tem, para ser orientado de modo correto.

☐ **Levar os exames para o Hospital:** Não se esqueça de levar todos os exames pré-operatórios, inclusive as suas radiografias.

☐ **Raspagem dos pêlos (tricotomia):** A raspagem dos pelos da região do joelho deverá ser realizada pela enfermagem ou pelo médico, já em ambiente hospitalar, associada a uma limpeza com líquido apropriado de todo o membro inferior. Esta raspagem não deve ser realizada em casa, pelo paciente ou seu familiar.

O que saber

SOBRE A CIRURGIA?

Tempo de cirurgia: O tempo cirúrgico varia de acordo com cada caso e o seu médico informará o tempo previsto para a sua cirurgia, podendo este sofrer variação por diferentes motivos. Sendo assim, os familiares não deverão se preocupar com possíveis "atrasos".

Anestesia: A escolha indicada será feita pelo médico anestesista.

Dreno: Pode ser colocado um dreno no local da cirurgia, para evitar acúmulo excessivo de sangue dentro da articulação. Normalmente, pode permanecer por 24 a 48 horas.

Transfusão de sangue: Para cirurgia de grande porte, algumas vezes, é necessária transfusão de sangue. Converse com a equipe médica, caso você tenha algum motivo pessoal para não receber transfusão sanguínea, tais como alguma crença religiosa, por exemplo.

UTI: Ao final da cirurgia você poderá ser encaminhado para a Unidade de Tratamento Intensivo (UTI), conforme decisão da equipe médica, para melhor controle clínico.

Como é A RECUPERAÇÃO ?

As atenções para uma boa recuperação, iniciam-se desde o período pré-cirúrgico, já mencionados nesta cartilha. Alguns cuidados são feitos durante a fase de internação, porém, devem ser continuados em ambiente domiciliar.

DURANTE A INTERNAÇÃO

Dor: É normal sentir dores nos primeiros dias após a cirurgia. Para amenizá-las, você receberá analgésicos.



Tempo de internação hospitalar: Pode variar conforme o tipo de cirurgia. Geralmente, varia entre 2 à 5 dias, para controle da dor e do sangramento.

Dreno: Pode ser colocado um dreno no local da cirurgia, para evitar acúmulo excessivo de sangue dentro da articulação. Normalmente, pode permanecer por 24 a 48 horas.

Anticoagulantes: Você, provavelmente, irá receber uma injeção de medicação anticoagulante (Heparina ou Enoxaparina) uma vez ao dia, no abdome, para diminuir o risco de TVP e/ou TEP. Em alguns casos, a medicação anticoagulante poderá ser administrada por via oral.

Fisioterapia: Pode ser iniciada no mesmo dia da sua cirurgia. Tem como objetivo recuperar os movimentos do joelho, ganhar força muscular, diminuir as dores e inchaço, treinar a marcha, antecipar período de alta hospitalar.

1º DIA

Sentar-se na beira do leito; dobrar e esticar o seu joelho, com ajuda.



2º DIA

Ficar de pé a beira do leito, com ajuda do andador e, se possível, dar alguns passos no quarto; dobrar e esticar o seu joelho.



3º E 4º DIA

treino de marcha no corredor com ajuda do fisioterapeuta e com uso do andador; dobrar e esticar o seu joelho. Possibilidade de alta hospitalar.

EM CASA

É normal sentir dores no joelho, durante os primeiros 2 meses após a cirurgia. Porém, é fundamental movimentar os joelhos para recuperar toda a sua função. Exercícios de alongamentos e fortalecimentos musculares, serão importantes durante todo o seu período de reabilitação. Sempre que possível, solicite a orientação de um profissional para que tenha um tratamento seguro.

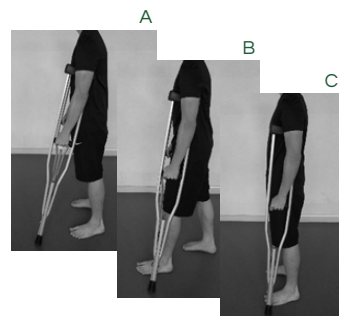
Exercícios DOMICILIARES

Abaixo, segue um programa de exercícios que poderão ser realizados em casa. A medida que irão se tornando fáceis, podem ser acrescentados o aumento de carga, desde que seja forma gradativa. Consulte o seu fisioterapeuta.

1

Treino de Marcha (Andar)

É importante iniciar o treino de marcha com muletas ou andador antes da cirurgia, para que assim, você possa se familiarizar com esse dispositivo e contribuir para um melhor equilíbrio. Converse com seu fisioterapeuta sobre as maneiras de utilizar e ajustar.



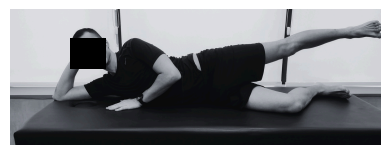
PARA GANHAR FORTALECIMENTO MUSCULAR

1

Elevação da Perna de Cima

Deitado de lado, posicionar uma perna por cima. Deixe-a esticada e levemente para trás, enquanto a perna debaixo deve estar dobrada.

Elevar a perna que está por cima e retornar à posição inicial, mas sem encostar no chão. Se atentar para não deixar o quadril cair para trás. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



2

Elevação da Perna de Baixo

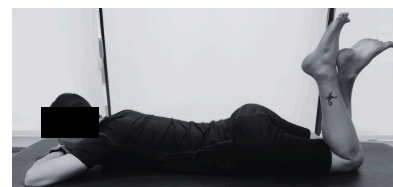
Deitado de lado, apoiar a sola do pé na frente da perna que está por baixo. Elevar a perna debaixo e retornar a posição inicial, mas sem encostar na superfície. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



3

Dobrar o Joelho Deitado de Bruços

Deitado de bruços, dobre e estique a sua perna na máxima amplitude de movimento que conseguir. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia. Este exercício ajudará também a ganhar o movimento do joelho e fortalecerá a parte posterior da sua coxa.

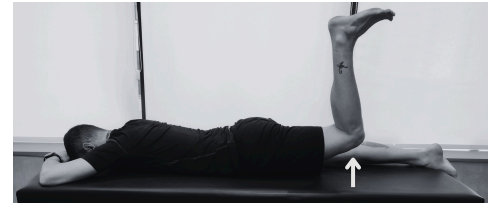


Exercícios DOMICILIARES

4

Elevar a Coxa Deitado de Bruços

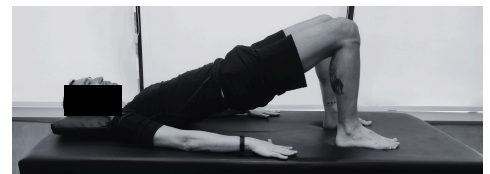
Deitado de bruços, eleve o membro inferior, mantendo o joelho dobrado. Em seguida, retorne à posição inicial. Realize 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



5

Ponte

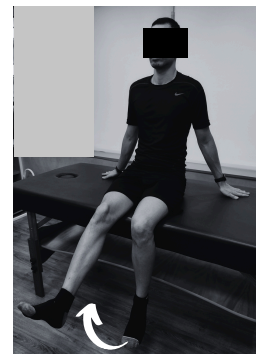
Deitado de barriga para cima com as duas pernas dobradas, levante o quadril e segure por 10 segundos. Faça 3 séries de 10 segundos, de 1 à 3 vezes ao dia.



6

Esticar e Dobrar o Joelho Sentado

Sentado em uma cadeira, estique o joelho, levantando a perna, e retorne à posição inicial. Faça 3 séries de 15 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



7

Elevação Da Coxa

Sentado em uma cadeira, eleve o membro inferior e aproxime o joelho do tronco. Em seguida, retorne à posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



8

Dobrar e Esticar o Joelho em Pé

Em pé com as mãos apoiadas em uma superfície, dobre seu joelho e depois volte a posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



Exercícios DOMICILIARES

9

Elevar a Perna Para Trás

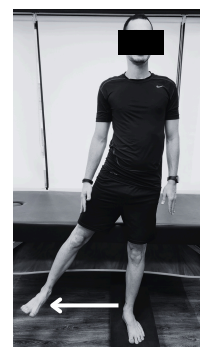
Em pé e com as mãos apoiadas em uma mesa para manter o equilíbrio e evitar quedas. Leve toda a perna para trás com o joelho esticado, e retorne à posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



10

Elevar a Perna Para o Lado

Em pé e com as mãos apoiadas em uma mesa, abra a perna, levantando-a para o lado, com a ponta do pé voltada para cima. Retorne à posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



11

Ponta dos Pés

Em pé e com as mãos apoiadas em uma parede ou mesa, fique na ponta dos pés, levantando os calcanhares do chão e volte à posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



12

Elevação da Coxa

Em pé, com as mãos apoiadas em uma superfície, flexione o joelho e levante sua perna, tomando cuidado para não ultrapassar a linha do quadril, como mostra a figura. Faça 3 séries de 10 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



É importante que os exercícios sejam realizados sem que aumente a dor e edema no joelho. O seu fisioterapeuta também poderá orientá-lo em relação ao aumento da carga.

Exercícios DOMICILIARES

PARA GANHAR ALONGAMENTO MUSCULAR

1

Esticar os Joelhos Sentado

Sentado, com as costas encostadas na parede ou no encosto da cama, coloque um rolo de toalha ou lençol embaixo do calcanhar. Puxe o seu pé por 30 segundos inclinando seu tronco para frente e forçando o joelho para baixo. Faça 5 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.



2

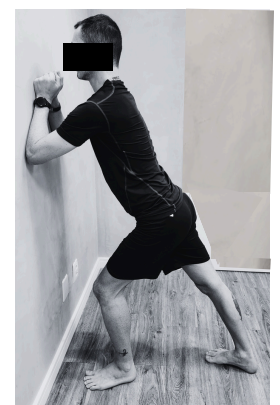
Dobrar e Esticar o Joelho Deitado

Deitado, utilizando uma faixa elástica ou toalha, eleve todo o membro inferior, com o joelho esticado e puxando o pé em sua direção. Mantenha esta posição por 30 a 60 segundos e depois descanse. Você irá sentir o músculo da parte de trás de sua perna se alongar. Faça 3 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.

3

Alongamento da Perna em Pé

Em pé e com as mãos apoiadas em uma parede, coloque uma perna à frente dobrada e a outra esticada para trás. Incline o tronco progressivamente para frente sem levantar nenhum dos pés, mantendo os calcanhares encostados no chão. Você irá sentir o músculo da “batata da perna” alongar. Mantenha-se nesta posição por 30 a 60 segundos e depois relaxe. Faça 3 repetições, de 1 à 3 vezes ao dia.

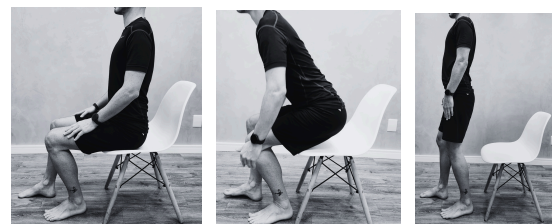


O QUE POSSO OU NÃO FAZER DEPOIS DA CIRURGIA?

Alguns cuidados são importantes para garantir uma boa reabilitação. Em caso de dúvida, consulte sempre o seu médico e fisioterapeuta!

- 1 Evite colocar travesseiros ou almofadas embaixo do seu joelho enquanto estiver em repouso, como já citado anteriormente. Embora esta posição seja confortável, poderá deixar o seu joelho acostumado a ficar dobrado, prejudicando sua recuperação.
- 2 Quando estiver deitado, mantenha a perna elevada e esticada (sempre com apoio abaixo do calcanhar). Isso ajuda a diminuir a dor e o inchaço na perna.
- 3 Faça compressas com bolsa de gelo no joelho operado (sempre cobrindo a ferida operatória). Deixe a perna elevada, ao menos 3 vezes por dia, durante no mínimo 20 minutos e no máximo 30. Isso ajuda a diminuir a dor e o inchaço.
- 4 Preste atenção onde pisa, tomando cuidado para não cair. Evite deixar tapetes ou coisas soltas espalhadas pela casa.
- 5 Use calçados com solado antiderrapante.
- 6 Evite agachar-se para pegar objetos no chão. Caso necessite pegar algo, peça ajuda para alguém. O agachamento exagerado pode prejudicar o processo de cicatrização do joelho.

- 7 Para se levantar de uma cadeira, se posicione à beira do assento, estique a perna operada à frente e levante-se fazendo força com a perna não operada.



- 8 Ao se deitar de lado, deite sobre o lado não operado e coloque travesseiros entre as pernas.



- 9 Ao utilizar o vaso sanitário, posicione a perna operada esticada para frente e o tronco inclinado para trás.



O QUE POSSO OU NÃO FAZER DEPOIS DA CIRURGIA?

- 10 Tome banho, de preferência, sentado em um banco ou cadeira de banho. Se for em pé, segure-se em algum apoio. Evite banho de banheira devido à dificuldade em sair dela.



Imagens retiradas da internet

- 11 Ao entrar no carro, sente-se com as pernas para fora do carro; em seguida, leve as pernas juntas para dentro do carro, usando a perna não operada como apoio para a operada. Ao sair do carro, leve suas pernas para fora do carro inicialmente; em seguida levante-se apoiando em algo (coluna do carro, suporte da porta, outra pessoa), utilizando a perna não operada para levantar. Para dirigir, aguarde a liberação do médico.

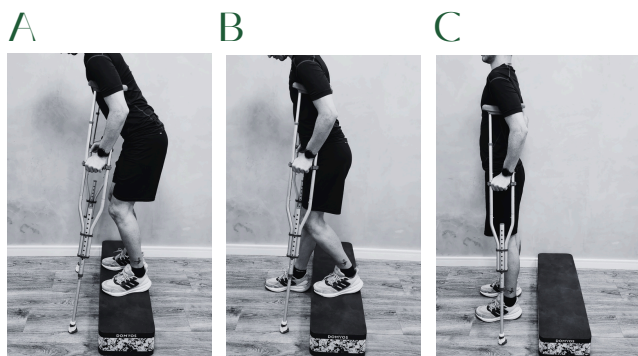


- 12 Evite, ao máximo, subir e descer degraus enquanto estiver utilizando andador ou muletas, devido ao grande risco de desequilíbrio e quedas. Caso seja realmente necessário, proceda assim:

↗ **Para subir:** Posicione-se próximo ao degrau (A). Suba primeiro a perna não operada (B), depois o apoio (C) e, por último, a perna operada (D).



↘ **Para descer:** Primeiro desça o apoio (A), depois a perna operada (B) e, finalmente, a perna não operada (C).



- 13 O retorno às atividades físicas, pode variar de acordo com o tipo de intervenção, tempo de pós-operatório e condições clínicas de cada indivíduo. Sempre consulte o seu médico e fisioterapeuta antes de iniciar qualquer atividade.

DESEJAMOS UMA BOA RECUPERAÇÃO!

AUTORES:

-  Esp. Adriana Cano Buric Da Silva
-  Ms. José Carlos Baldocchi Pontin

COLABORADORES:

Chefes:

Referências:

Imagens retiradas:

- Capa: <https://ortopedistariodejaneiro.com.br/dr-jose-leonardo-rocha-de-faria-out-joelho-inchado-voce-pode-estar-precisando-de-ajuda-autores-grupo-s2-marketing-freepik/>
<https://ortopedistadojoelho.com.br>
- Sumário: <https://drluisclaudiochagas.com.br/quando-devo-colocar-protese-no-joelho/>
<https://tomocenter.com.br/wp-content/uploads/2020/10/ressonancia-magnetica-joelho.jpg> alt="Ressonância Magnética do Joelho: Como funciona e onde fazer em BH"/>
- Página 02: <https://www.ortopediapaulistano.com.br/a-artrite-reumatoide-e-a-articulacao-do-joelho/>
<https://www.dradiobernardes.com.br/artroscopia-de-joelho-3/>
<https://www.drflaviobarbi.com.br/especialidade/joelho/-anatomia-do-joelho-/58/11>
<https://br.freepik.com/vetores/pessoas-fazendo-caminhada>
https://br.freepik.com/vetores-premium/acampamento-de-volei-isolado-ilustracao-vetorial-de-desenho-animado_32169739.htm
<https://pt.dreamstime.com/pai-ensina-filho-andar-de-bicicleta-crian%C3%A7a-aprende-fam%C3%ADlia-desportiva-atividade-no-exterior-e-em-sab%C3%A3o-feliz-desenho-do-image192934988>
<https://br.freepik.com/vetores/peixe-comida>
https://beisalesk.live/product_details/23520124.html
<https://greenpng.com/2023/04/28/desenho-de-alimentos-saudaveis-png/>
- Página 03: <https://canva.com>
- Página 05: <https://www.selecoes.com.br/saude-bem-estar/soro-fisiologico-o-que-e-para-que-serve-e-como-fazer/>

As outras imagens contidas nesta cartilha, são reservadas aos direitos dos autores.