

# **ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO**

## **Manual de orientações**

Manual de orientações de exercícios intra-hospitalares e domiciliares após  
artroplastia total do Joelho

**GRUPO DO JOELHO**

HOSPITAL MADRE TERESA – BELO HORIZONTE – MINAS GERAIS

2015

# **ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO**

## **Manual de orientações**

*Hospital Madre Teresa, Av. Raja Gabaglia 1002, 30430-142, Gutierrez,  
Belo Horizonte, MG, Brasil.*

*Eduardo Frois Temponi*

*Vinícius de Oliveira Paganini*

## **ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO**

### **MANUAL DE ORIENTAÇÕES**

#### **INFORMAÇÕES AO PACIENTE**

Este manual tem como objetivo orientar o paciente que será submetido ou foi submetido à cirurgia de artroplastia total de joelho (prótese de joelho), familiares e cuidadores.

Nossa proposta não é substituir o auxílio do profissional médico ou fisioterápico após o tratamento cirúrgico. O objetivo é orientar o paciente enquanto aguarda a retirada dos pontos e encaminhamento para reabilitação em clínica especializada.

Acreditamos que estas informações facilitarão a recuperação do paciente e o retorno as atividades cotidianas com melhor qualidade de vida. É importante o entendimento por parte do paciente, familiares e cuidadores além do suporte profissional para que este retorno seja mais rápido e fácil de ser alcançado.

Entretanto deve-se ter em mente que nenhuma cirurgia poderá proporcionar ao paciente uma articulação exatamente igual à anterior sadia.

Os exercícios orientados podem ser realizados no hospital ou no domicílio. Cada exercício tem o momento certo para ser realizado, portanto o paciente deverá realizar somente os que foram indicados pelo ortopedista ou fisioterapeuta.

Em caso de dúvidas, é fundamental pedir esclarecimento aos profissionais responsáveis pela cirurgia e reabilitação do paciente.

## **MANUAL DE ORIENTAÇÕES**

O joelho é uma articulação (junta) formada pelo fêmur (osso da coxa), tíbia (osso da perna) e a patela (rótula) permitindo os movimentos de flexão (dobrar) e extensão (esticar) da perna.

O joelho tem importante função na sustentação do nosso corpo e pode sofrer desgaste com avançar da idade caracterizando a osteoartrose.

Na articulação normal os ossos estão cobertos com cartilagem tornando os movimentos suaves e indolores. Quando a estrutura do joelho está danificada, a cartilagem encontra-se gasta ou rompida e as superfícies ósseas apresentam-se ásperas e dolorosas.

O joelho pode ter inchado ou rigidez com dificuldade para movimentação (caminhar, subir e descer escadas) ou em casos avançados pode haver dor mesmo quando a pessoa estiver em repouso.

O uso de medicamentos, andador ou muletas e mudanças no estilo de vida podem não ser mais suficientes para o alívio dos sintomas. Nestes casos o joelho pode estar totalmente comprometido sendo necessário a sua substituição por uma prótese total de joelho.

## **ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO**

## **MANUAL DE ORIENTAÇÕES**

**A prótese total de joelho funciona como uma articulação artificial com substituição do osso já gasto por componentes metálicos do fêmur, tibia e patela. Também existe a prótese parcial de joelho , onde ocorre a substituição de apenas um lado do joelho(externo ou interno).**

**ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO**

## **MANUAL DE ORIENTAÇÕES**

### **PREPARO PARA CIRURGIA**

Quando a cirurgia for indicada, o ortopedista solicitará exames pré-operatórios (radiografia do tórax, eletrocardiograma, exames de sangue, urina), uma avaliação clínica (clínico geral, cardiologistas) e uma avaliação pré-anestésica (anestesista).

Antes da cirurgia, o paciente ficará em jejum de oito horas. Nesse período não é permitido comer nem beber nada (nem mesmo balas, chicletes, água). De acordo com a orientação médica o paciente suspenderá o uso de alguns medicamentos.

A internação ocorre geralmente no mesmo dia da cirurgia. O paciente deverá procurar a portaria 1 do Hospital Madre Teresa, no horário marcado pelo ortopedista, portando exames de imagem e laboratoriais, termo de consentimento esclarecido assinado, andador ou muleta, avaliação clínica pré-operatória e avaliação pré-anestésica.

Ao internar no Hospital Madre Teresa, o paciente será encaminhado para a uma sala pré-operatória onde será avaliado por um(a) enfermeir(o)a que coletará dados relativos à sua saúde, visando planejar um atendimento adequado às suas necessidades.

O paciente vestirá um pijama hospitalar e deverá retirar esmalte das unhas, adornos em geral, óculos, lentes de contato e próteses dentárias. No momento adequado será encaminhado ao bloco cirúrgico, pela equipe de enfermagem, para início do procedimento.

## **ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO**

## **MANUAL DE ORIENTAÇÕES**

### **DURANTE A CIRURGIA**

Ao entrar na sala cirúrgica, o paciente será acomodado pela equipe de enfermagem, anestesista e cirurgiões ortopédicos.

A cirurgia normalmente é feita sob raquianestesia (anestesia da cintura para baixo), mas a critério do anestesista pode ser decidido por outro tipo de anestesia (bloqueio de nervos periféricos, peridural, geral).

Após a anestesia, realiza-se a tricotomia (depilação) e aplicação de antissépticos no local da cirurgia para prevenir infecções.

A artroplastia de joelho tem duração de cerca de 2 a 3 horas, dependendo do grau de comprometimento de seu joelho.

A via de acesso (corte cirúrgico) é na frente do joelho. Após a abertura de músculos e tendões retira-se a parte óssea danificada e coloca-se a prótese.

O paciente sairá da sala de cirurgia com dreno no sítio cirúrgico que normalmente é retirado nas próximas 24 horas pós-operatórias e um curativo simples sobre o joelho e com ataduras de crepom.

Em casos selecionados, o cirurgião ortopédico pode solicitar que o paciente use meias de compressão elástica nas pernas como medida complementar preventiva de tromboembolismo venoso.

Ao término da cirurgia, o paciente será encaminhado à sala de recuperação pós-anestésica (SRPA), onde receberá medicações para dor, enjojo e aguarda para que tenha condições clínicas adequadas para ser encaminhado ao apartamento / enfermaria.

Em algumas situações, em decisão conjunta entre anestesista e cirurgião ortopédico o paciente poderá ser encaminhado para o centro de terapia intensiva (CTI) para acompanhamento pós-operatório.

Durante sua permanência no Bloco Cirúrgico e SRPA, seus familiares não poderão visitá-lo, mas poderão obter informações junto à equipe de enfermagem destes setores.

## **ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO**

### APÓS A CIRURGIA

#### POS OPERATORIO IMEDIATO

O paciente retornará para o quarto recebendo soro e deve permanecer em repouso, com o membro operado levemente elevado e reto.

A cabeceira do leito poderá ser elevada de acordo com a tolerância do paciente.

O joelho operado estará com um curativo com ataduras de crepom e um dreno, que é utilizado para retirar sangue do local da cirurgia.

A dieta poderá ser iniciada de acordo com a tolerância do paciente.

O paciente receberá medicação anticoagulante (para prevenir trombose), antibiótico profilático (para prevenção de infecção), analgésicos e retornará com as medicações de uso habitual.

Além do acompanhamento diário da equipe de ortopedia o paciente terá o acompanhamento da equipe de clínica medica ou endocrinologia

È importante lembrar que a prótese de joelho necessita de cuidados específicos do paciente. Existem movimentos que podem luxar (sair do lugar) a prótese e para que isso não aconteça e necessário seguir o programa de exercícios orientados pelo ortopedista e fisioterapeuta.

### 1 DIA POS OPERATÓRIO

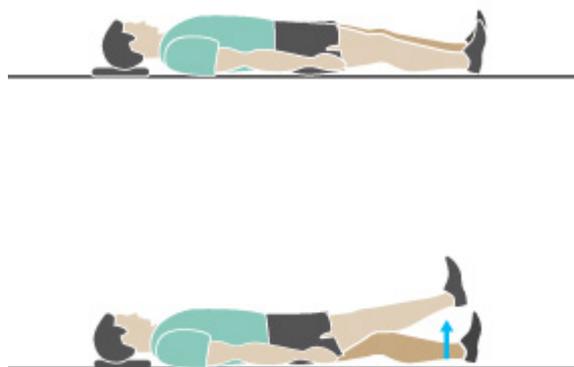
O soro será retirado do paciente a critério médico.

No dia seguinte a cirurgia inicia-se o trabalho de fisioterapia motora e isto é feito de acordo com o nível de dor e tolerância do paciente.

O paciente será auxiliado ao sair do leito e sentar na cadeira. Ao apoiar-se nos braços da cadeira para sentar mantenha a perna operada estendida.

Para uma recuperação mais rápida, recomenda-se o seguimento de um programa de exercícios. A realização dos exercícios descritos abaixo, de duas a três vezes ao dia, durante 20 ou 30 minutos, ajuda a recuperar a mobilidade e a força do joelho operado.

**Exercício 1.** Deitado de costas, estenda a perna operada e a eleve alguns centímetros. Mantenha esta posição por 10 segundos. Abaixе lentamente. Descanse por um curto período. Repita 10 vezes.



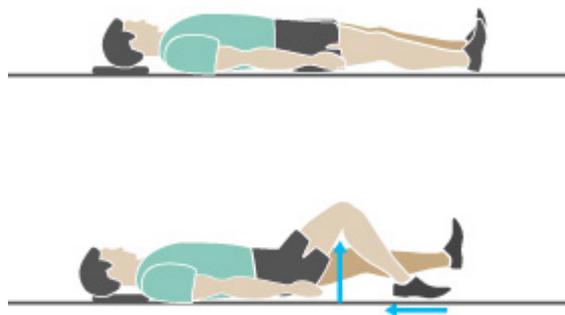
**Exercício 2.** Na mesma posição do exercício anterior, coloque uma toalha enrolada em baixo de seu tornozelo e mova o pé para cima e para baixo, durante 2 a 3 minutos.



**Exercício 3.** Na mesma posição do exercício anterior, estenda totalmente o seu joelho, como se fosse tocar com sua parte posterior na cama. Mantenha contraído o músculo da coxa por 10 segundos. Descanse por um curto período. Repita 10 vezes.



**Exercício 4.** Deslize suavemente o seu pé pela cama em direção ao seu corpo, dobrando o joelho o máximo possível. Mantenha a posição por 5 segundos e depois estenda novamente o joelho. Repita 10 vezes.



## ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO

### MANUAL DE ORIENTAÇÕES

#### 2 DIA POS OPERATÓRIO

O dreno poderá ser retirado de acordo com a avaliação do ortopedista.

Será realizada uma avaliação do joelho operado, e a ferida operatória será mantida somente com curativo simples, com gaze e micropore.

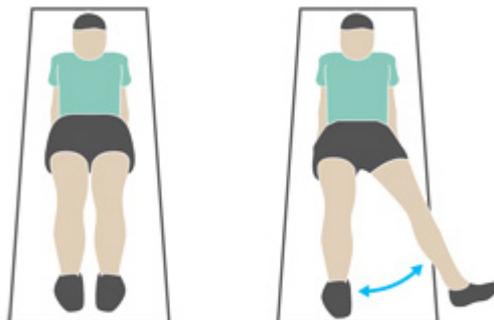
A movimentação do joelho será reiniciada, com a realização de exercícios de flexão e extensão da perna (dobrar e estender), conforme orientação da fisioterapeuta ou do ortopedista.

O paciente iniciará o treino de marcha e começará a caminhar pequenas distâncias com auxílio de duas muletas ou andador, apoiando parcialmente a perna operada, conforme orientação do ortopedista ou fisioterapeuta.

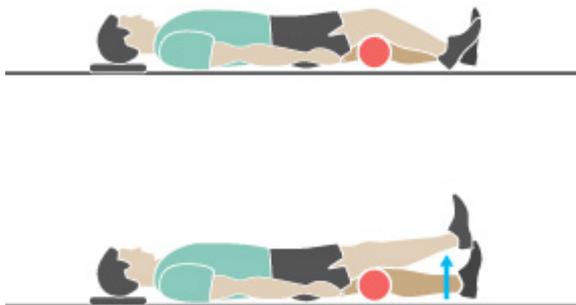
O membro operado deve ser mantido em extensão (reto). Não coloque travesseiros ou almofadas embaixo do joelho, e sim embaixo do tornozelo (deixando o calcanhar de fora).

O paciente continuará a realizar os exercícios iniciados no dia anterior. Com a retirada do dreno serão ensinados novos exercícios importantes para a recuperação pós-operatória.

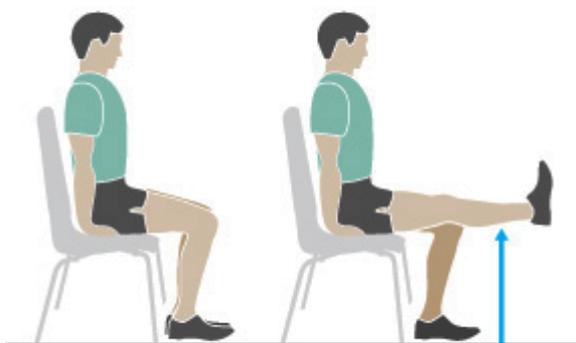
**Exercício 5.** Deitado de costas, abra a perna operada e depois retorne para a posição inicial. Repita 10 vezes.



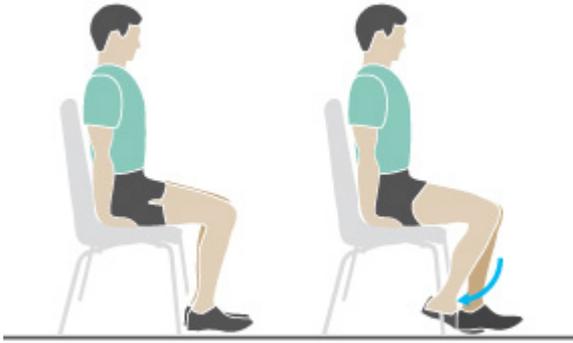
**Exercício 6** Deitado de barriga para cima, com um rolo de toalha ou cobertor embaixo do joelho, estique a perna, segure por 10 segundos e depois volte à posição inicial. Faça 10 vezes.



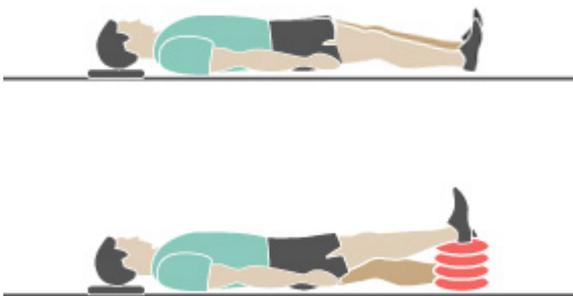
**Exercício 7** Sentado na beira da cama ou na cadeira, eleve a perna operada o máximo que puder, até sentir um estiramento na parte posterior da perna. Mantenha esta posição por 10 segundos. Descanse, retornando a perna para posição inicial. Repita 10 vezes. O paciente poderá usar o auxílio da outra perna para elevar a perna operada



**Exercício 8** Sente-se em uma cadeira e flexione a perna de modo que seja debaixo do assento, dobre o joelho para trás, tanto quanto possível. Segure-o por cinco segundos e, em seguida, retorne para a posição de repouso. Repita 10 vezes



**Exercício 9** Deite de costas com a perna completamente estendida. Coloque seu pé sobre uma pilha de travesseiros. Ficar nesta posição, permitir que o seu joelho para esticar suavemente durante 10 minutos.



**Exercício 10** Sente-se numa cadeira, dobrar o joelho para trás, tanto quanto possível, e segure por 15-30 segundos. Como você ganhar amplitude de movimento, incline para a frente na cadeira para aumentar o alongamento. Ao longo do tempo e, conforme tolerado, aumentar a duração TÊ 60 segundos, e repetir várias vezes por dia.



## **ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO**

### **MANUAL DE ORIENTAÇÕES**

#### **3 DIA POS OPERATORIO**

Geralmente no 3 dia pós operatório o paciente receberá alta hospitalar.

No momento da alta hospitalar, o médico fornecerá uma receita com analgésicos e anticoagulantes, o sumário de alta hospitalar (resumo do que ocorreu durante a internação) e marcação do primeiro retorno com o ortopedista.

O paciente deve continuar realizar os exercícios orientados e deambular (caminhar) em seu domicílio.

O tempo de uso das muletas ou andador será definido conforme sua recuperação, mediante a avaliação do ortopedista.

## **APÓS ALTA HOSPITALAR – RECUPERAÇÃO NO DOMICÍLIO**

### **CUIDADOS COM A FERIDA**

O paciente pode deixar a ferida operatória (corte com os pontos) descoberta.

Lavar a ferida com água e sabão delicadamente. Os pontos cirúrgicos serão removidos na consulta de retorno com o ortopedista, em torno do 14º dia após a cirurgia.

### **PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES**

Apesar de serem pouco frequentes as complicações mais comuns após a cirurgia são a trombose venosa e a infecção da prótese. Quando você estiver em casa, deverá estar atento para o aparecimento dos sinais e sintomas descritos a seguir:

#### **Trombose**

A trombose ocorre quando um coágulo de sangue obstrui um vaso sanguíneo, prejudicando a circulação na perna operada. Os sinais e sintomas incluem: dor e inchaço na panturrilha (barriga da perna), podendo se estender da coxa até o pé.

O coágulo pode deslocar-se até o pulmão, provocando embolia pulmonar, cujos sintomas são: dor no tórax, taquicardia (coração acelerado) e falta de ar.

#### **Infecção**

Os sinais de infecção da prótese são: dor, vermelhidão e inchaço crescentes no joelho, febre persistente (acima de 37,8°C), calafrios e muito mal-estar.

### **PROCURE SEU MÉDICO NA PRESENÇA DESTES SINAIS**

### **ATIVIDADES RECOMENDADAS E NÃO-RECOMENDADAS**

A durabilidade da prótese de joelho depende de uma série de fatores e talvez o mais importante deles seja o cuidado do paciente.

Os componentes da prótese de joelho sofrem desgaste com o passar dos anos principalmente o polietileno (componente plástico).

Atividade excessiva ou sobrecarga de peso podem acelerar este desgaste normal, podendo afrouxar a prótese, o que causa dor e desconforto. Já com atividades apropriadas, as próteses de joelho podem durar muitos anos.

Quanto mais idade tiver o paciente, se ele cuidar bem da prótese, mais chance terá de mantê-la durante toda a vida, sem necessidade de troca.

De acordo com a experiência do grupo de cirurgia de joelho do Hospital Madre Teresa estão relacionadas uma série de atividades recomendadas e não-recomendadas para o paciente submetido a cirurgia de artroplastia total de joelho

Atividades recomendadas: caminhadas, natação, golf, danças de salão. É possível também dirigir, andar de bicicleta, subir e descer escadas.

Atividades não-recomendadas: corridas, saltos, pulos, esportes de alto impacto, esportes de contato (lutas, artes marciais), caminhadas vigorosas, tênis, esqui, levantamento de peso.

O paciente poderá voltar a dirigir quando for possível flexionar o joelho o suficiente para entrar e se sentar em seu carro e tiver controle muscular adequado para frear e acelerar. Geralmente o ortopedista libera o paciente após 8 semanas após a cirurgia.

A artroplastia total de joelho é realizada para aliviar a dor, corrigir deformidades e melhorar o movimento. É importante lembrar que o paciente não terá um joelho semelhante a um sadio.

Nenhum paciente terá uma movimentação normal do joelho com uma flexão próxima a 150 graus. De acordo com o modelo da prótese o paciente terá uma flexão entre 100 e 120 graus. A maioria dos pacientes consegue adquirir extensão completa do joelho após a cirurgia

O paciente pode ajoelhar apesar de que esse movimento possa ser incomodo e gerar ansiedade no paciente principalmente quando ocorre um estalido durante o movimento. Este “click” acontece devido ao atrito entre o metal e o polietileno da prótese.

O paciente pode sentir dormência na pele ao redor da incisão cirúrgica. Esta alteração normalmente diminui com o tempo e a maioria dos pacientes acredita que este incômodo seja insignificante em comparação à dor e restrição de movimentos vivenciados antes da cirurgia.

Após a realização de exercícios é normal o aparecimento de edema (inchaço) ou dor no joelho operado. Para alívio destes sinais e sintomas eleve a perna operada e coloque gelo no joelho operado. Caso não consiga alívio com as medidas indicadas procure auxílio com o ortopedista

#### CUIDADOS GERAIS DE SAUDE

Recomenda-se uma dieta balanceada rica em frutas, verduras, legumes e carnes magras. Além da ingestão de água e sucos. Evite alimentos gordurosos e ricos em sal e açúcar. Evite bebidas alcoólicas e não fume.

Faça o acompanhamento regular com o clínico medico para o controle de morbididades.

# ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO

## Telefones Úteis

*Hospital Madre Teresa, Av. Raja Gabaglia 1002, 30430-142, Gutierrez,  
Belo Horizonte, MG, Brasil.*

Internação – Portaria 1

(31) 33398013/33398067

Pronto atendimento – Portaria 2

(31) 33398000

Ambulatório – Portaria 3

(31) 33398455