



MANUAL DE CUIDADOS DO JOELHO

ÍNDICE:

1. Posicionamento do joelho.....	3
2. Exercício para dobrar o joelho.....	4 e 5
3. Exercícios para esticar o joelho.....	6
4. Exercícios para ganhar força.....	7
5. Como passar de deitado para sentado.....	8
6. Como passar da posição sentado para a posição em pé / de pé para sentado.....	9
7. Como andar.....	10
8. Como subir degrau / escada.....	11
9. Como descer degrau / escada.....	12
10. Crioterapia.....	13

POSICIONAMENTO DO JOELHO

Deite de barriga para cima, apoie os tornozelos em um rolo/travesseiro, mantendo o joelho livre.



ATENÇÃO

Não colocar apoio embaixo do joelho

EXERCÍCIO PARA MELHORA DA CIRCULAÇÃO



Posição inicial: Deite de barriga para cima, apoie os tornozelos em um rolo/travesseiro para manter as pernas elevadas.

Exercício: Movimente o tornozelo e os dedos dos pés para cima e para baixo. Realize 3 séries de 10 repetições.

EXERCÍCIOS PARA DOBRAR O JOELHO

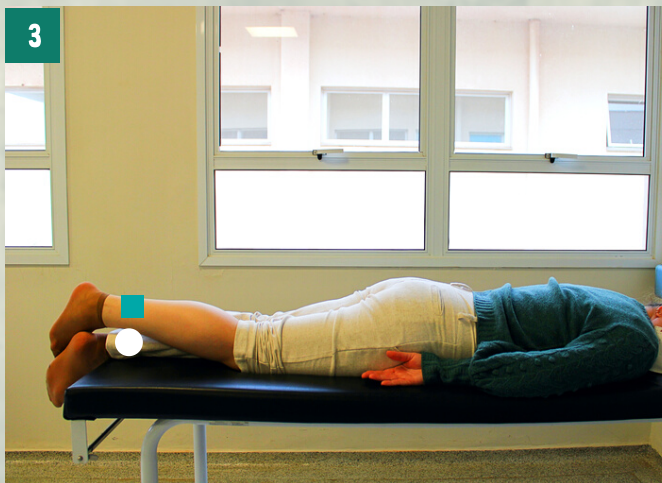
Posição inicial: Deite de barriga para cima com as pernas esticadas.

Exercício: Deslize o pé na cama, dobrando o joelho e o quadril e depois retorne à posição inicial. Repetir **10 vezes** este exercício.



Posição inicial: Sente em uma cadeira. Cruze os tornozelos de forma que a perna sadia fique em cima da perna operada.

Exercício: Faça força com a perna sadia para dobrar os joelhos e depois retorne a posição inicial. Repetir **10 vezes** este exercício.



3. Posição inicial: Deite de barriga para baixo, cruze os tornozelos de forma que a perna sadia fique por baixo da perna operada;



4. Exercício: faça força com a perna sadia para dobrar o joelho operado. Repetir **10 vezes** este exercício.



Perna operada: ■ Perna sadia: ●

5. Deite de barriga para cima e apoie os pés na parede com os joelhos esticados;

6. Cruze os tornozelos de forma que a perna sadia fique por cima da perna operada. Faça força com a perna sadia para escorregar a perna operada na parede e vá dobrando os joelhos lentamente conforme tolerar;

7. Passe a perna sadia por baixo da perna operada;

8. Faça força com a perna sadia para escorregar a perna operada na parede e vá esticando os joelhos lentamente até voltar na posição inicial;

9. Repetir 10 vezes este exercício.

EXERCÍCIO PARA ESTICAR O JOELHO



Deite de barriga para cima, com as pernas levemente afastadas uma da outra, e posicione um rolinho embaixo do tornozelo da perna operada e mantenha a posição por até 15 minutos.

Posição inicial: Sente em uma cadeira. Cruze os tornozelos de forma que a perna sadia fique por baixo da perna operada.

Exercício: Faça força com a perna sadia para empurrar a perna operada para cima, esticando os joelhos e depois retorne a posição inicial. Repetir **10 vezes** este exercício.



Perna operada: ■ Perna sadia: ●



Sente em uma cadeira e apoie a perna operada em um banco/cadeira, deixando o joelho livre/sem apoio. Manter a posição por até 15 minutos.

EXERCÍCIOS PARA GANHAR FORÇA



Posição inicial: Deite de barriga para cima com as pernas esticadas.

Exercício: Puxe o tornozelo para cima e empurre o joelho para baixo, mantendo a posição de 5 a 10 segundos. Repita **10 vezes** este exercício.

Posição inicial: Deite de barriga para cima com as pernas esticadas.

Exercício: Empurre o calcanhar contra a cama, mantendo a posição de 5 a 10 segundos. Repita **10 vezes** este exercício.



Posição inicial: Deite de barriga para cima com as pernas esticadas ou sente na cadeira/cama.

Exercício: Realize uma força contraindo um lado do bumbum contra o outro e mantenha a posição de 5 a 10 segundos e descanse. Repita **10 vezes** este exercício.



COMO PASSAR DE DEITADO PARA SENTADO



1. Deite de barriga para cima com as pernas esticadas;



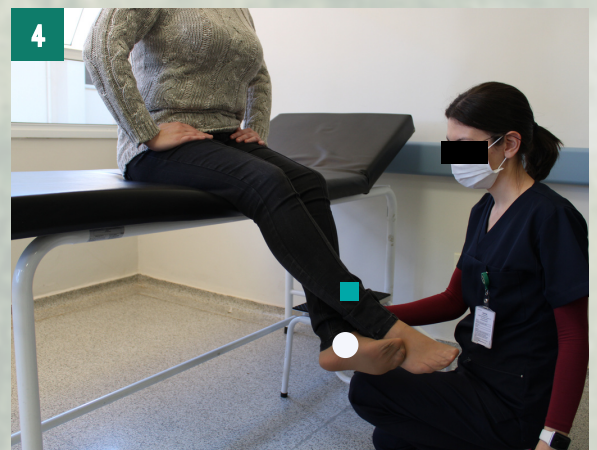
2. Sente na cama com as pernas esticadas;



3. Cruze os tornozelos de forma que a perna sadia fique por baixo da perna operada. Gire o corpo ao mesmo tempo que a perna sadia faz força para deslizar a perna para fora da cama;

Perna operada: ■ Perna sadia: ●

4. Deixe a perna operada relaxada sobre a perna sadia e vá dobrando lentamente as pernas até encostar os pés no chão.



COMO PASSAR DA POSIÇÃO SENTADO PARA A POSIÇÃO EM PÉ / DE PÉ PARA SENTADO

1. Deslize o bumbum para a beirada da cama até os pés tocarem o chão.

2. Estique a perna operada e mantenha a perna sadia dobrada;

3. Segure no andador e faça força com os braços e a perna sadia para levantar e mantenha o corpo levemente inclinado para a frente;

4. Na posição em pé com um a perna ao lado da outra, vá soltando o peso sobre a perna operada conforme tolerar.

2, 3 E 5



4



5. Para sentar estique a perna operada, dobre a perna sadia até o bumbum encostar no assento.

COMO ANDAR



1. Coloque o andador / muletas para frente;

2. Passe a perna operada à frente;



3. Coloque força nas mãos e um pouco de força na perna operada;



4. Passe a perna sadia à frente;



COMO SUBIR DEGRAU / ESCADA



1. Segure no corrimão ou nas muletas / bengala e coloque a perna sadia no degrau de cima;



2. Faça força com os braços e a perna sadia para subir o degrau;



3. Leve a perna operada e as muletas / bengala para o mesmo degrau da perna sadia;

COMO DESCER DEGRAU / ESCADA



1. Segure no corrimão ou nas muletas / bengala;

2. Coloque as muletas / bengala e a perna operada no degrau de baixo;



3. Faça força com os braços e a perna sadia para descer o degrau;

4. Leve a perna sadia para o mesmo degrau da perna operada;



CRIOTERAPIA



1. Deite de barriga para cima e apoie o tornozelo sobre um rolinho, mantendo o joelho esticado e sem apoio;
2. Coloque uma toalha de rosto em cima do joelho operado, para proteger a pele de queimaduras;
3. Coloque uma bolsa com gelo em cima da toalha;
4. Manter o gelo de 20 a 30 minutos. Repetir a cada 2 horas.



O gelo vai ajudar a diminuir o inchaço do seu joelho



ATENÇÃO

APLICAR O GELO DIRETO NA PELE PODE CAUSAR QUEIMADURAS, PORTANTO SEMPRE UTILIZE UMA TOALHA PARA APLICAR O GELO COM SEGURANÇA!

MANUAL DE CUIDADOS DO JOELHO

MATERIAL PRODUZIDO POR:

Conteúdo: Equipe de Fisioterapia

Produção: Assessoria de Imprensa

Apoio: Segurança do Trabalho



Aponte a Câmera



Cuide bem do
seu joelho !