



MANUAL DE CUIDADOS DO TORNOZELO



ÍNDICE:

1. Posicionamento do pé operado.....	3
2. Exercício para melhora da circulação	3
3. Exercícios para dobrar o joelho.....	4
4. Exercícios para ganhar força.....	5
5. Como andar de andador.....	6
6. Como andar de muleta.....	7
7. Como subir degrau / escada de andador.....	8
8. Como descer degrau / escada de andador.....	9
9. Crioterapia.....	10

POSICIONAMENTO DO PÉ OPERADO

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.



CASO A SUA CIRURGIA EXIJA IMOBILIZAÇÃO (GESSO), NÃO SERÁ POSSÍVEL REALIZAR A CRIOTERAPIA, REALIZE ASSIM QUE TIRAR O GESSO.

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 estique novamente a perna. Repetir **10 vezes** este exercício.



ATENÇÃO

O MEMBRO OPERADO FOI O
TORNOZELO, PRECISAMOS MANTER
AS DEMAIS ARTICULAÇÕES ATIVAS
PARA EVITAR PROBLEMAS FUTUROS!

EXERCÍCIOS PARA GANHAR FORÇA

1



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: Sentado na cadeira, com joelhos em flexão.

Exercício: Realize o movimento de extensão do joelho (esticar a perna) com a ponta do pé para cima, mantendo a posição por 5 segundos. Realize 3 séries de 10 repetições.

COMO ANDAR DE ANDADOR

1



1. Coloque o andador para frente;

2



2. Passe a perna operada à frente e coloque força nas mãos e um pouco de força no membro operado;

3

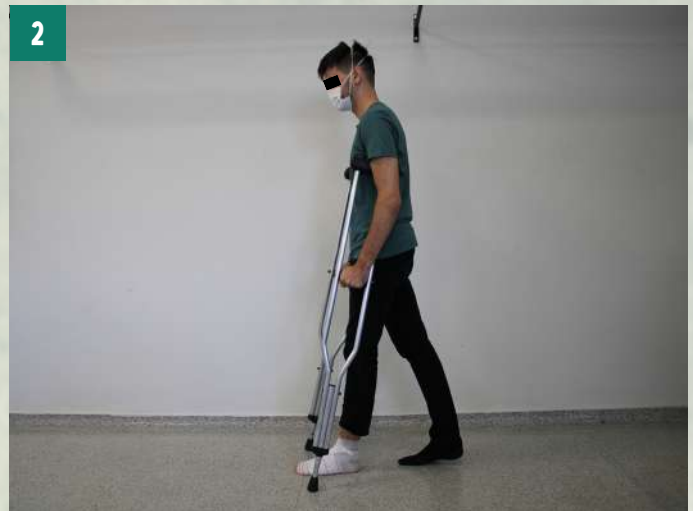


3. Passe a perna sadia à frente.

COMO ANDAR DE MULETA



1. Coloque as muletas para frente;



2. Passe a perna operada à frente e coloque força nas mãos e um pouco de força no membro operado;



3. Passe a perna sadia à frente.

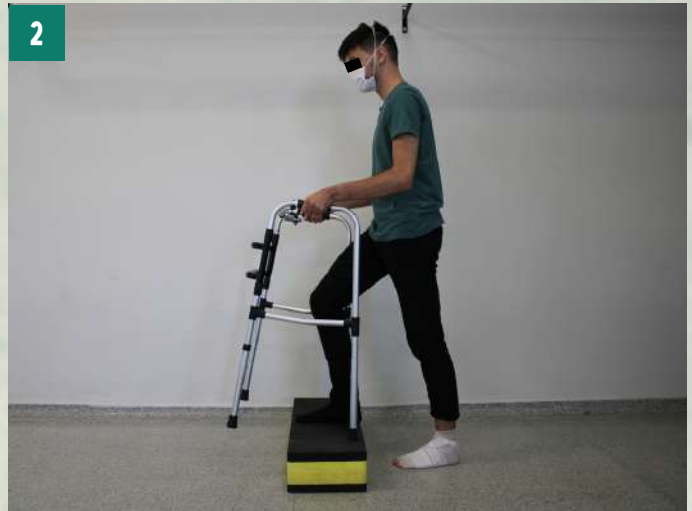
COMO SUBIR DEGRAU / ESCADA DE ANDADOR

1



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

2



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

3



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

COMO DESCER DEGRAU / ESCADA DE ANDADOR



1. Segure firme no andador;

2. Coloque o andador e a perna operada no degrau de baixo;



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



CRIOTERAPIA



1. Deite de lado com a perna operada para o lado de cima com um travesseiro entre as pernas;
2. Coloque uma toalha de rosto em cima do pé 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.



ATENÇÃO

CASO A SUA CIRURGIA EXIJA IMOBILIZAÇÃO (GESSO), NÃO SERÁ POSSÍVEL REALIZAR A CRIOTERAPIA, REALIZE ASSIM QUE TIRAR O GESSO.

DESCARGA DE PESO E TEMPO DE IMOBILIZAÇÃO

CIRURGIA	DESCARGA DE PESO	IMOBILIZAÇÃO



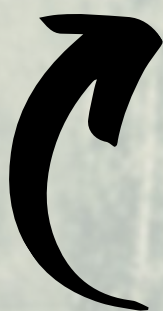
Não esqueça de
comparecer na avaliação
com o fisioterapeuta!

MANUAL DE CUIDADOS DO TORNOZELO

MATERIAL PRODUZIDO POR:

Conteúdo: Equipe de Fisioterapia

Produção: Assessoria de Imprensa



Aponte a Câmera



Cuide bem do
seu tornozelo !