



PARA PREVENIR QUEDAS!

- Os corredores da sua casa devem estar livres de obstáculos (móveis, cadeiras, vasos);
- Evitar ter tapetes no chão da sua casa;
- Evitar andar em chão húmido;
- Ter uma boa iluminação em casa;
- Os fios do telefone e de eletrodomésticos devem estar presos à parede.

CONSULTAR O/A MÉDICO/A

- Consultas de rotina;
- Dor intensa e persistente;
- Edema (inchaço) na perna operada;
- Aumento da temperatura no local da cicatriz (se ficar muito vermelha);
- Alteração do aspeto da cicatriz.

Deve promover a longevidade da sua Prótese evitando:

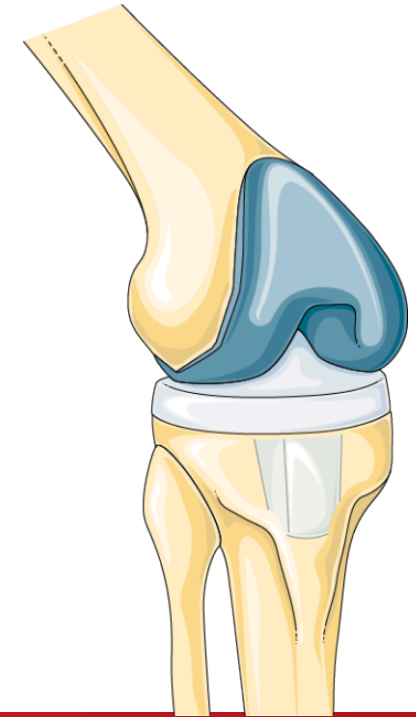
- Aumento de peso;
- Cargas pesadas
- Exercício físico excessivo
- Corrida

Qualquer infeção que ocorra no seu corpo contacte o seu/sua médico/a de família



Todas as suas dúvidas devem ser discutidas e esclarecidas com a equipa de saúde.

Serviço de Ortopedia



ESTE FOLHETO É DIRIGIDO A SI, QUE ACABOU DE SER OPERADO AO JOELHO, TEM COMO OBJETIVO FACILITAR A ADAPTAÇÃO A SUA NOVA SITUAÇÃO E OFERECER ALGUMAS RECOMENDAÇÕES E CONSELHOS PARA MELHORAR A SUA MOBILIDADE.

NÃO DEVE

- Tomar banho de imersão
- Cruzar as pernas
- Apanhar objetos do chão
- Carregar sacos pesados
- Andar sem canadianas ou bengala
- Conduzir automóvel

PARA SE SENTAR

Asegure-se que a cadeira está contra uma superfície fixa e não se vai movimentar.

Sentar-se numa cadeira que permita fazer a flexão do joelho a 90°, com apoio de braços.

Entrar para o automóvel, sentando-se 1º no banco e depois rodar as pernas para o interior do automóvel;

Sair do automóvel colocando 1º as pernas de fora.

NÃO DEVE

- Cruzar as pernas
- Sentar-se com os membros inferiores em extensão



MARCHA E MOVIMENTOS

1º

Coloca as canadianas

2º

Coloca a perna operada

3º

Coloca a perna sã



TRANSEFERÊNCIA

Para sair ou entrar na cama deve ser sempre pelo lado operado.

NÃO DEVE

- Colocar almofadas por baixo do joelho operado
- Cruzar as pernas



USO DE ESCADAS

Para subir escadas:

1º

Coloca no degrau de cima a perna sã

2º

Coloca a perna operada

3º

Coloca depois as canadianas



Para descer escadas:

1º

Coloca as canadianas no degrau de baixo

2º

Coloca a perna operada

3º

Coloca a perna sã



RECORDO SUBIR OU DESCER AS ESCADAS UMA A UMA.