



ORTOPEDIA DA CHA

APÓS A CIRURGIA

Leva tempo para se recuperar de uma artroplastia total (cirurgia articular). A maioria das pessoas precisa de alguns meses para se recuperar.

Espere uma melhora gradual. Isso não vai acontecer da noite para o dia. Mas com o tempo, você deve sentir menos dor, rigidez e inchaço. Isso permitirá que você retome suas atividades normais!

Ferramentas úteis para ajudá-lo a se recuperar mais rápido e mantê-lo seguro:

Espirômetro de incentivo – usado por todos os pacientes após a cirurgia

Este dispositivo portátil ajuda a manter seus pulmões limpos. Inspire o mais fundo que puder, e então expire lentamente. Repita esta respiração profunda por dez vezes e tente tossir. Isso deve ser feito a cada hora enquanto você estiver no hospital.

Imobilizadores de joelho – para pacientes que passaram por uma artroplastia total do joelho

Eles são presos ao redor do joelho com velcro e impedem que ele se dobre. Ajudam a manter o joelho reto enquanto você repousa após a cirurgia e impedem que o joelho se dobre quando está andando.

Quanto peso pode ser apoiado sobre a sua perna após a cirurgia?

O médico deixará para o fisioterapeuta dizer quanto peso você pode apoiar sobre a perna com segurança após a cirurgia. Explicaremos isso a você durante a terapia.

Você vai precisar de um andador ou de muletas para ajudá-lo a andar depois da cirurgia. O fisioterapeuta ajudará a decidir o que é melhor para você e lhe mostrará como usar.

A maioria dos pacientes podem apoiar o máximo de peso corporal que conseguem tolerar (conforme a dor) sobre a perna que teve a substituição articular, usando um andador ou muletas.

O médico pode sugerir as seguintes opções para suporte do peso após a cirurgia:

- **Suporte de peso conforme tolerado:** Você pode colocar o máximo de peso que desejar sobre a perna. Para diminuir a dor, pode apoiar um pouco do peso no andador.
- **Suporte de peso parcial:** Você pode apoiar cerca de 50% do peso sobre a perna. Você deve apoiar o restante do peso no andador.
- **Suporte de peso só para apoio:** Tenha cuidado. A ideia é colocar o pé no chão apenas de leve, para se equilibrar. Aplique pressão mínima.

CONTINUA NO VERSO >

APÓS A CIRURGIA

CONTINUAÇÃO

Como avaliar sua dor



- A equipe de enfermagem e reabilitação pedirá muitas vezes que você classifique sua dor numa escala de 0 a 10.
- Zero significa ausência de dor e 10 é a dor mais forte você pode imaginar.
- Seu fisioterapeuta providenciará que você esteja sob efeito dos analgésicos durante as sessões, para diminuir o desconforto.
- Analgésicos em excesso podem deixá-lo tonto ou enjoado quando você ficar em pé durante as sessões.

Dicas para ajudá-lo a lidar com a dor após a cirurgia:

- Vá com calma. Faça pausas e deixe a região descansar com frequência.
- Use uma bolsa ou compressa de gelo. Deixe-a sobre a área dolorida por 15 a 20 minutos. Repita a cada 2 horas.
- Massageie levemente a região e eleve-a acima do coração por 10 a 15 minutos.
- Pressione suavemente a região com uma atadura ou meia.
- Pratique técnicas de relaxamento, como visualização, respiração profunda ou ouvir música.
- Siga uma dieta saudável, com boa quantidade de proteínas, líquidos e eletrólitos.
- Tente dormir 8 horas por noite. É durante o sono que o corpo mais se recupera.
- Pratique exercícios em casa, para diminuir a rigidez e melhorar a sua mobilidade.
- Pergunte ao seu médico ou terapeuta sobre essas dicas, se quiser saber mais.

SERVIÇOS DE FISIOTERAPIA DA CHA

Unidades com serviços ambulatoriais

CHA de Assembly Square

5 Middlesex Avenue, Somerville, MA 02145
Telefone: 617-591-4601 Fax: 617-591-4610

CHA Everett Hospital

103 Garland Street, Everett, MA 02149
Telefone: 617-381-7175 Fax: 617-381-7214

CHA Malden Bone and Joint Center

(Centro de Ossos e Articulações)
195 Canal Street, Malden, MA
Telefone: 617-665-1566

Serviços Hospitalares

(Fisioterapia e Terapia Ocupacional)

CHA Cambridge Hospital

1493 Cambridge Street, Cambridge MA 02139
Telefone: 617-665-1000



ORTOPEDIA DA CHA

O QUE ESPERAR APÓS A CIRURGIA

O que você precisará fazer no tratamento após a cirurgia?

Você será visitado por um fisioterapeuta na manhã seguinte à cirurgia. O fisioterapeuta irá conduzi-lo por exercícios para recuperação de força e mobilidade. Com a ajuda do fisioterapeuta, pediremos que você fique em pé usando um andador e tente andar alguns passos.

Nos dias 2 e 3 após a cirurgia, você aumentará de forma constante a distância caminhada e a autonomia. Você também pode praticar subir e descer escadas, para voltar para casa em segurança, especialmente se houver escadas na entrada da sua casa ou no caminho até o banheiro.

Não coloque um travesseiro debaixo do joelho enquanto descansa na cama. Isso faz o joelho dobrar e pode tornar mais difícil endireitar o joelho mais tarde para andar. Você pode colocar um travesseiro sob o calcanhar.

Como você subirá e descerá escadas depois da cirurgia?

Ao subir e descer escadas, você irá devagar no início, um degrau de cada vez. Isso significa que os dois pés pisam no mesmo degrau antes de subir ou descer para o próximo. Lembre-se desta frase: Subir com a boa, descer com a ruim. (Perna boa = perna sem cirurgia, perna ruim = perna com cirurgia)

Ao SUBIR escadas, você erguerá a perna BOA primeiro, e depois a perna RUIM.

Ao DESCER escadas, a perna RUIM desce primeiro, seguida pela perna BOA.

Quanto tempo você ficará no hospital após a cirurgia?

Isso varia de acordo com o paciente. A maioria dos pacientes permanece no hospital por cerca de 3 dias após a cirurgia. Alguns pacientes precisam ir a um centro de reabilitação por um curto período antes de voltarem para casa, mas a maioria vai direto para casa.

GESTÃO DE CASOS

Enquanto estiver no hospital, a equipe de Gestão de Casos trabalhará com você e seu plano de seguro para entender sua cobertura e benefícios. Isso ajudará a orientar sua consulta no hospital e planejar seus cuidados depois que deixar o hospital.

Se a equipe de cirurgia sentir que o mais adequado para você seria ir para um centro de reabilitação por um breve período, o gestor de casos ajudará a providenciar isso. Se você estiver em condições de ir para casa após deixar o hospital e o seu plano de seguro cobrir Enfermagem Domiciliar, o Gestor de Casos ajudará a organizar isso para você.

Alguns planos de seguro não cobrem serviços de reabilitação ou enfermagem domiciliar de curto prazo. Nesses casos, você irá direto para casa, mas pode precisar ficar mais um dia ou dois no hospital até que seja seguro voltar para casa.