



Wagner Guimarães Lemos  
cirurgia do joelho e medicina do esporte

## Tratamento fisioterápico inicial para Artroplastia total do joelho

### 1 às 24 horas de pós-operatório:

- Posicionamento no leito;
- Membro inferior em elevação, com extensão total do joelho, se possível com Crio-cuff;
- Manter o pé apontado para cima;
- Estimular a mobilização da panturrilha;
- Não colocar nada (travesseiros) abaixo do joelho. É importante que se consiga a extensão completa do joelho no primeiro dia de pós-operatório.

### 1º dia de Pós-operatório (terça feira):

- Exercícios isométricos de quadríceps:
- Mobilização do tornozelo, ativo e resistido;
- Glúteo (realizar báscula de pelve);
- Exercícios ativos dos ps;
- Crioterapia (Crio-cuff) se possível 30 minutos a cada 2 horas.

### 2º, 3º e 4º dia de Pós-operatório:

- Exercícios isométricos de quadriceps o maior tempo possível:
- Manter-se o maior tempo possível na cadeira, evitando o leito;
- Fazer flexão do joelho, preferencialmente até 90º;
- Manter exercícios anteriores;
- Iniciar descarga de peso parcial sobre o membro operado, com auxílio de andador.

**IOT - INSTITUTO DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA**  
Rua Bernardo Guimarães, 1444 - Lourdes - Belo Horizonte - MG  
(31) 3213-8166

**CONSULTÓRIO**  
Rua da Bahia, 4º Andar - Lourdes - Belo Horizonte - MG  
(31) 3222-0259