

Fisioterapia pós-operatória de Prótese Total do Joelho

(pelo Insall Scott Kelly Institute for Orthopaedics and Sports Medicine)

Fase I: Função precoce (1^a semana)

Objetivos:

- Conseguir transferências seguras e independentes da cama e em várias situações.
- Marcha segura e independente com o dispositivo de assistência apropriado.
- Demonstrar bom equilíbrio estático e dinâmico com o dispositivo de assistência apropriado.
- **Atingir a extensão completa (0°) e 100 ° de flexão do joelho envolvido.**
- Acompanhamento domiciliar diário por uma fisioterapeuta, a partir do dia da alta hospitalar (geralmente na segunda feira)
- Gelo no joelho envolvido por 15 minutos, no mínimo de 3 vezes por dia (mais se necessário).
- Rever e executar todos os exercícios que pode fazer na cama (flexão/extensão dos tornozelos, isométricos do quadríceps e glúteos e flexão do joelho com o calcanhar apoiado).
- Sentar-se na beira da cama com a assistência necessária.
- Deambular por pelo menos 15 metros com andador e assistência da fisioterapeuta. A distância de ir progredindo.
- Sentar-se numa cadeira por pelo menos 60 minutos, deixando o joelho fletido a 90 graus.
- Mover ativamente joelho a pelo menos 0-90°.

Fase II: Função progressiva (semanas 2-5)

Objetivos:

- Progredir do andador para bengalas.
- Melhorar resistência e propriocepção do membro inferior envolvido.
- Melhorar o equilíbrio estático e dinâmico.
- Maximizar a função no ambiente doméstico.
- Atingir 0-125° de movimento ativo do joelho.

Semanas 2-3

- Monitorizar o inchaço no local da incisão.
- Manter o uso de meia de compressão que será usada até 4 semanas de pós operatório.
- Progresso na distância de marcha com andador (aumento de 100 metros a cada dia).
- Começar com a bicicleta ergométrica com supervisão, 5-10 minutos.
- Amplitude ativa de movimento do joelho 0-115°.

Semanas 3-4

- Continuar como descrito acima.
- Praticar com as bengalas no interior do domicílio.
- Aumentar o tempo da bicicleta estacionária para 10-12 minutos, uma ou duas vezes por dia.
- Atingir a amplitude ativa de movimento do joelho 0-120°.

Semanas 4-5

- Continuar como descrito acima.
- Deambular apenas com uma bengala.
- Aumentar bicicleta estacionária para 15 minutos, duas vezes por dia.
- Progressão com exercícios laterais suaves.
- Atingir a amplitude ativa de movimento do joelho 0-125°.