

Orientações pós-operatórias ARTROSCOPIA DO JOELHO

1. Manter curativo interno fechado até primeiro retorno ao consultório (ou conforme orientação);
2. Orientações para as trocas conforme necessário: retirar curativo antes do banho, lavar com água corrente sem passar nenhum tipo de produto, secar bem e aplicar o curativo TEGADERM + PAD (ou similar);
3. Movimentar ativamente o membro operado e os pés;
4. Durante o dia permanecer 30min deitado em repouso com pernas em extensão completa, 15min realizando exercício de contração quadríceps/vastomedial, 15min sentado com joelhos em flexão de 90 graus, ir alternando repetitivamente as posições durante o dia
5. Deambular com duas muletas e carga parcial até primeiro retorno ao consultório (ou conforme orientação);
6. Manter membro elevado e aplicar gelo ou bolsa térmica gelada a cada 1h por 20 min;
7. Manter meias elásticas de antitrombo 7/8 nas duas pernas;
8. Realizar exercícios de contração do quadríceps / vasto medial conforme orientado;
9. Não coloque nenhum tipo de apoio embaixo do joelho durante repouso, ele deve ser mantido em completa extensão;
10. Retorno ao consultório no dia: ____ / ____ / ____ às ____:____.

