

## Tratamento ARTROSE DO JOELHO

### 1 - TRATAMENTO INICIAL BÁSICO

- a. Realizar fortalecimento de quadriceps, isquiotibiais, abdutores de quadril e musculatura core
- b. Realizar atividade física com baixa carga, incluindo exercícios em piscinas e bicicleta ergométrica
- c. Realizar alongamento diariamente
- d. Aplicar gelo 2x ao longo do dia por 20 min
- e. Realizar consulta com nutricionista para elaborar dieta se sobrepeso
- f. Tomar medicações analgésicas conforme prescrito
- g. Tomar medicações condroprotetoras diariamente conforme prescrito

### 2- INFILTRAÇÕES DE JOELHO

- a. Corticóide: Triancil
- b. Viscosuplementação: Ácido Hialurônico

### 3- TRATAMENTO CIRÚRGICO

- a. Osteotomias
- b. Prótese parcial de joelho (unicompartimental)
- c. Prótese total de joelho

