

Prótese Joelho

01. Mobilização tornozelo

Posição: supino com o joelho em extensão.

Realização: alternar flexão plantar e dorsiflexão do tornozelo, tentando fazer com que os movimentos durem cerca de 3 segundos (de modo que em cada minuto de exercício se faça de 20 repetições).

Repetições: execute um minuto a cada hora, tentando fazer progressos no sentido de alcançar de 5 minutos 2-3 vezes ao dia.

Este exercício pode ser iniciado no mesmo dia da cirurgia.

02. Isométricos Quadrícipital

Posição: em decúbito dorsal, com a perna estendida. Colocar um rolo ou uma toalha na parte trás do joelho.

Realização: contrair quadrícipite, dorsiflexão do tornozelo simultânea. Manter a contração por 5 segundos e descansar 5 segundos.

Repetições: realizar pelo menos 10 repetições a cada hora ou a cada meia hora 5 repetições com ambas as pernas.

Este exercício pode ser iniciado no mesmo dia da cirurgia.

03. Flexão do joelho em posição frontal

Posição: prono.

Realização: dobrar o joelho quanto possível até a nádega com o pé de 90 ° e voltar à horizontal, isto é, o chão. Repete-se cinco vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumentar até 20 vezes cada uma.

Este exercício tem como objetivo fortalecer os músculos isquiotibiais e foi incluído para compensar os exercícios de fortalecimento do quadrícipital.

04. Flexão do joelho

Posição: supino, membro inferior não operado flectido e o operado estendida.

Realização: flectir joelho operado, deslizando o calcanhar para a nádega o quanto possível e regressar à posição inicial.

Repetições: o número de repetições é aumentada gradualmente, conforme tolerada pelo paciente, tentando alcançar 10-20 repetições 2-3 vezes ao dia.

Este exercício pode iniciar-se ao segundo dia pós-operatório.

05. Extensão do joelho (últimos 30 graus)

Posição: supino. Rolo de 20-25 cm abaixo do joelho operado, de modo que ele esteja em flexão de 30° a 40°.

Realização: extensão do joelho, tentando que a perna esteja em linha reta, com flexão dorsal do tornozelo. Manter 5 segundos e lentamente voltar posição inicial.

Repetições: o número de repetições é aumentada gradualmente, conforme tolerada pelo paciente, tentando alcançar 10-20 repetições, 2-3 vezes ao dia. Quando o paciente é capaz de realizar 20 repetições, sem problemas, pode adicionar-se peso ao tornozelo (inicialmente meio quilo).

Este exercício pode iniciar o segundo dia pós-operatório.

06. Extensão do joelho na posição sentada

Posição: sentado com as pernas flectidas.

Realização: extensão da perna, (coxa sempre em contacto com cama), manter a contração 5 segundos e, lentamente, regressar posição inicial

Repetições: o número de repetições é aumentada gradualmente, conforme tolerado pelo paciente, tentando alcançar 10-20 repetições, 2-3 vezes ao dia. Quando o paciente é capaz de realizar 20 repetições com extensão completa pode adicionar-se peso ao tornozelo (inicialmente meio quilo).

Este exercício pode iniciar o segundo dia pós-operatório

07. Flexão com assistência

Posição: sentado com as pernas flectida

Realização: é uma variante do exercício acima, em que a perna saudável cruzando à frente, colocando o calcanhar no tornozelo da perna operada, e empurrando-a para trás, tentando aumentar a flexão do joelho