



Sim



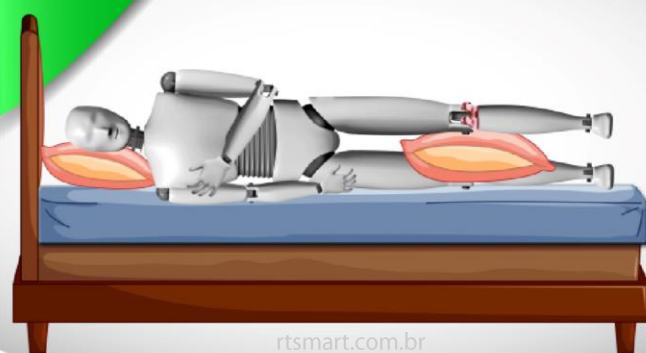
Ao se deitar procure ficar com a perna esticada e elevada. Isso melhora a circulação, diminui o inchaço e a dor.

Não



Apesar de parecer mais confortável não coloque o apoio embaixo do joelho por que isso pode retardar o tempo de recuperação.

Sim



Ao se deitar de lado coloque um travesseiro como apoio e durma com a perna operada por cima.

Sim



Você pode aplicar gelo no local por até 30m 3 x ao dia. Não coloque direto sobre a pele, use um tecido fino como um pano de prato.

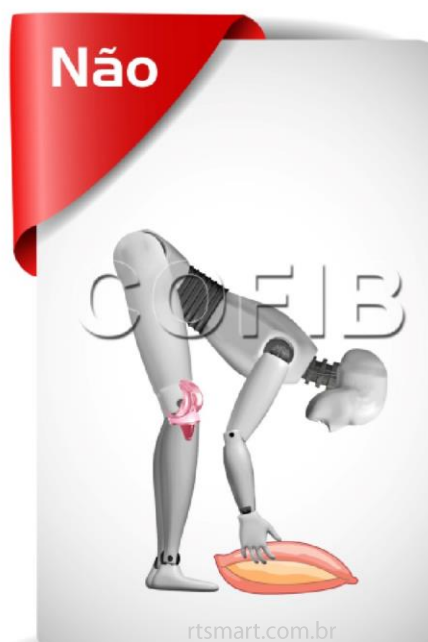
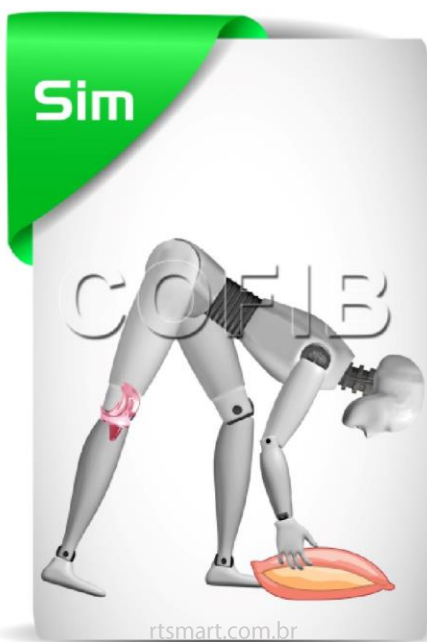
Orientações: Pós-Operatório Cirurgia de Joelho



Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404



Para entrar ou sair do carro faça o movimento levantando as 2 pernas juntas e depois girando o quadril. O período de tempo sem dirigir depende da sua recuperação. Consulte seu médico antes de voltar a dirigir!



Se for preciso abaixar-se para pegar algum objeto, mantenha a perna operada esticada ou peça ajuda para alguém.

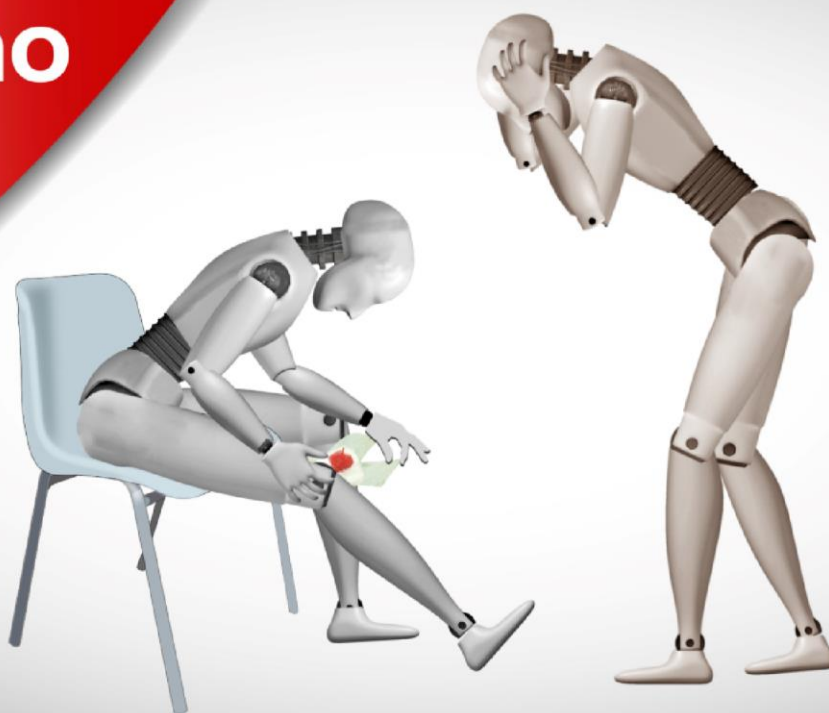
Não se abaixe com o joelho operado fletido!

Orientações: Pós-Operatório
Cirurgia de Joelho

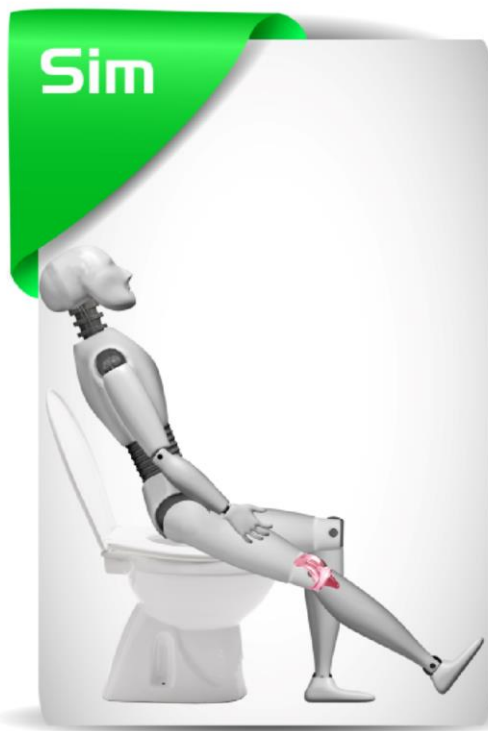


Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404

Não

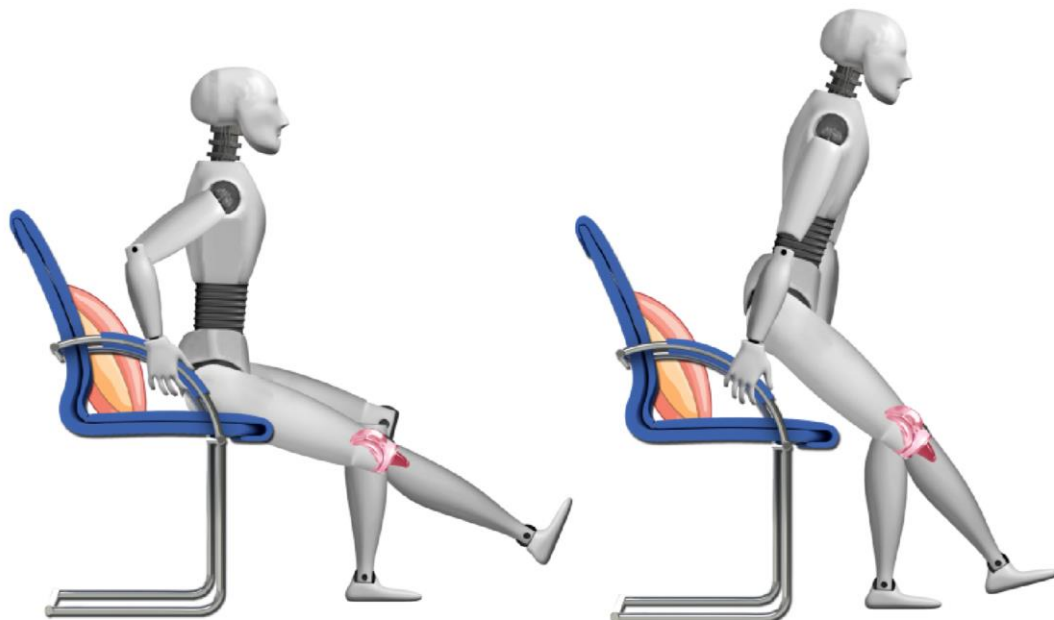


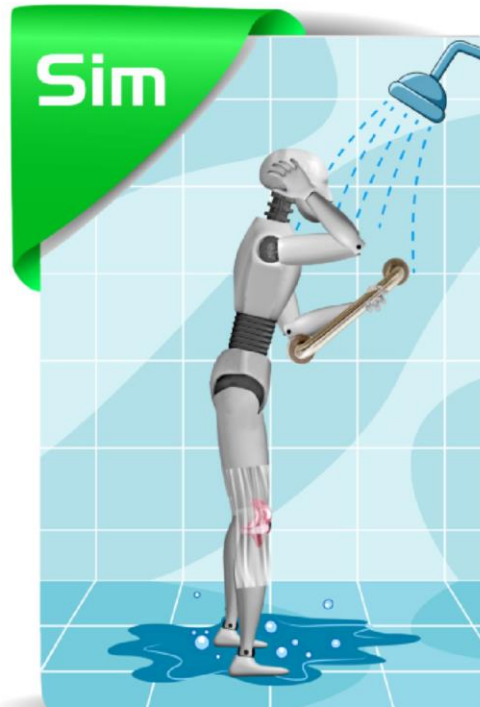
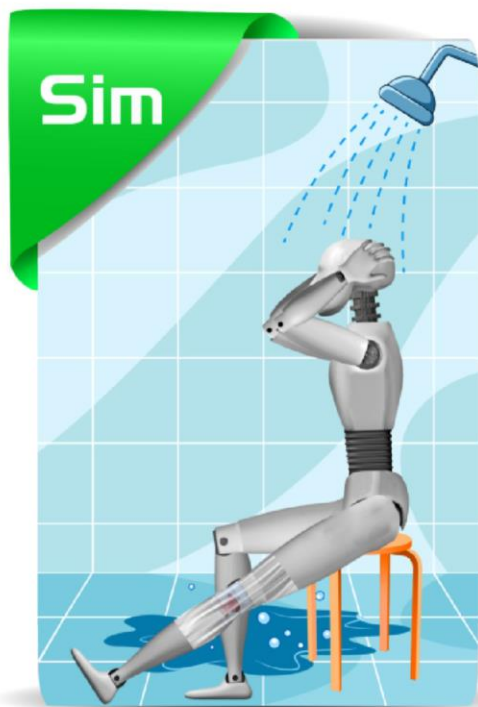
**Não fique abrindo o curativo!
Evite o risco de infeccionar...**



Quando se sentar, mantenha a perna operada esticada.

Para se levantar, movimente o corpo até a extremidade do assento com a perna esticada e levante-se apoiando o peso na perna não operada.





Se possível sente num banquinho para tomar banho ou instale uma barra de segurança para tomar banho em pé.

Não deixe molhar o curativo!

Proteja bem a área com uma película plástica de embalar alimentos...



Não tome banho de banheira!

Orientações: Pós-Operatório

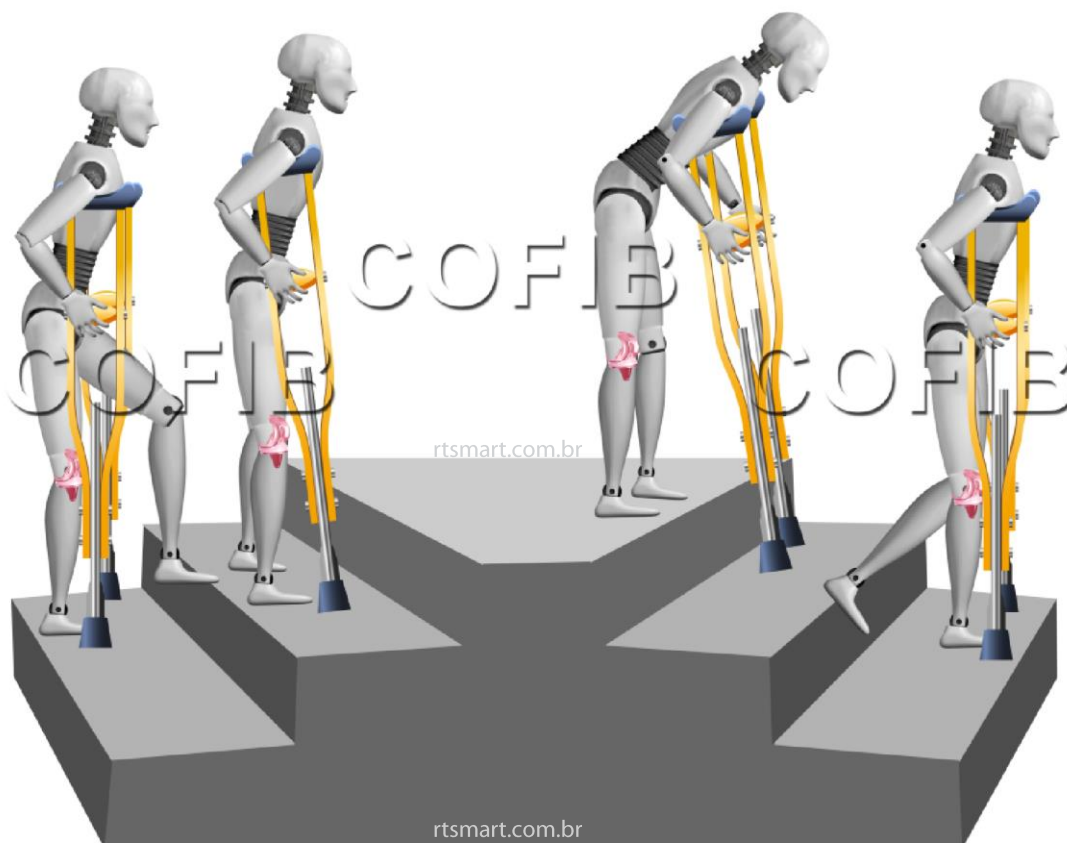
Cirurgia de Joelho



www.clinicacofib.com.br



Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404



Para subir degraus coloque primeiro a perna não operada, depois as muletas e por último a perna operada. Para descer, apóie as muletas primeiro depois a perna operada e em seguida a perna não operada.