

Após a prótese de joelho

Orientações das primeiras semanas — Método Passo Seguro™

A cirurgia troca a articulação. A recuperação devolve a vida. O que você faz nas próximas semanas determina boa parte do resultado final.

Primeiros dias

Ferida operatória

- Mantenha o curativo conforme orientado. Não remova antes da data indicada.
- Não aplique pomadas, álcool ou produtos sem orientação.
- Banho conforme liberado em consulta — seque a região sem esfregar.

Dor e inchaço

- Use a medicação nos horários prescritos, sem esperar a dor voltar.
- Gelo por 15 a 20 minutos, várias vezes ao dia, com pano entre o gelo e a pele.
- Mantenha a perna elevada quando estiver em repouso.

Movimento desde o primeiro dia

- Movimente o tornozelo com frequência — reduz risco de trombose.
- Levante e caminhe curtas distâncias dentro de casa, conforme liberado.
- **Prioridade absoluta: estender o joelho completamente.** É a limitação mais difícil de recuperar depois.

Não coloque travesseiro embaixo do joelho para aliviar a dor. Isso alivia no momento e cria dificuldade de extensão que custa semanas de trabalho para reverter.

As quatro etapas

Etapas	Período	Objetivo	Como saber que avançou
Preparar	2 a 4 semanas antes	Chegar mais forte à cirurgia	Força e amplitude registradas antes de operar
Proteger	Semanas 0 a 2	Controlar dor e edema	Extensão completa ou próxima, marcha com apoio estável
Recuperar	Semanas 2 a 6	Reconquistar independência	Levantar sem apoio de braços, escada alternando os pés
Retornar	Semanas 6 a 12	Voltar ao que importa	Dirigir, mercado, passeio, vida social

O que é esperado e o que não é

Esperado	Não esperado — avise
Dor que reduz gradualmente ao longo das semanas	Dor que aumenta progressivamente
Inchaço que oscila conforme a atividade do dia	Inchaço com vermelhidão e calor
Sensação de rigidez pela manhã	Perda de amplitude após ganho inicial
Cansaço nas primeiras semanas	Febre persistente
Dormência ao redor da cicatriz	Dor em panturrilha com inchaço de um lado só

Procure atendimento imediatamente se

- Febre persistente, especialmente com calor, vermelhidão ou secreção na ferida
- Dor em panturrilha com inchaço assimétrico
- **Falta de ar ou dor torácica — emergência, procure serviço de urgência**
- Perda progressiva de amplitude após ganho inicial

Depois da recuperação

Caminhada, bicicleta, natação, hidroginástica e musculação com carga controlada são estimuladas. Corrida de impacto repetitivo não é recomendada após artroplastia total — o desgaste do implante é proporcional ao ciclo de carga.

Material de apoio com finalidade informativa. Onde houver divergência com o que foi orientado na sua consulta, vale sempre a orientação individual. Em emergências, procure serviço de urgência.