

O Guia do Treinador para a Cirurgia de Substituição Articular

Definição de Treinador: Um treinador é alguém que o ajudará a dar o seu melhor, removendo obstáculos, ajudando-o a estabelecer objetivos e motivando-o a manter-se ativo na sua recuperação. O treinador pode ser o seu cônjuge, filho, amigo chegado ou uma combinação destas pessoas.

Expectativas do Treinador:

Um treinador deve ser compassivo e paciente, com boas capacidades de observação, organização e escuta. Os treinadores são os animadores do seu ente querido.

Tempo de Dedicção:

- Lembrar ao paciente que deve fazer exercícios em casa, duas a três vezes por dia, conforme necessário.
- Se necessário, participar em sessões de fisioterapia em ambulatório com o paciente (normalmente três vezes por semana, 30 a 45 minutos por sessão).

Responsabilidades:

- Motivar o seu familiar para ser tão independente quanto possível.
- Incentivar o paciente a fazer exercícios pré e pós-operatórios diariamente.

- Acompanhar o paciente na alta hospitalar (transporte, medicação, equipamento, etc.).
- Realizar (ou organizar) as compras, limpar, cozinhar, lavar a roupa e fazer recados.
- Incentivar o controlo adequado da dor, tanto no hospital como após a alta (medicação, gelo, elevação, etc.).
- Manter o registo das consultas médicas e assegurar o transporte de e para o hospital, para o consultório do cirurgião, para o consultório do fisioterapeuta e para quaisquer outras consultas.
- Levantar as receitas médicas ou organizar a sua entrega.
- Gerir as finanças, incluindo o pagamento das contas domésticas regulares e a gestão da documentação relativa aos seguros.
- Comunicar à equipa de cuidados de saúde sobre quaisquer alterações ou preocupações.
- Ao treinador será exigido um mínimo de trabalho de levantamento, carregamento ou banho.
- Se possível, encontre um treinador alternativo caso não possa estar presente ou prestar auxílio. (Dois é sempre melhor do que um!)



Total Joint Center

The Miriam Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

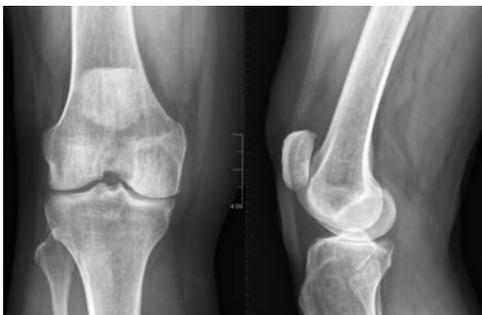
164 Summit Avenue, Providence, RI
401-793-5852 • Lifespan.org/TJC
totaljointcenter@lifespan.org

Substituição Total do Joelho

A substituição total do joelho é também designada por artroplastia total do joelho. Trata-se de uma cirurgia que é efetuada para remover e substituir (ou repor) as partes desgastadas da articulação do joelho. O joelho é constituído pela extremidade inferior do fémur, pela extremidade superior da tibia e pela rótula (patela), que desliza numa ranhura na extremidade do fémur. Grandes ligamentos ligam-se ao fémur e à tibia para proporcionar estabilidade. Os músculos longos da coxa dão força ao joelho. As superfícies articulares onde estes três ossos se tocam estão cobertas por cartilagem articular, que amortece os ossos e lhes permite moverem-se facilmente. Uma membrana fina liberta um fluido especial que lubrifica o joelho, reduzindo a fricção durante o movimento. Normalmente, todos estes componentes funcionam em harmonia. No entanto, uma doença ou lesão pode causar dor, fraqueza muscular e redução da função. Se tiver estes problemas, poderá ter de efetuar uma substituição total do joelho.

Durante a substituição total do joelho, as superfícies danificadas da articulação do joelho são removidas e substituídas por um implante. Este implante pode ser feito de metal e/ou plástico. A cirurgia de substituição total do joelho pode diminuir ou eliminar a dor no joelho e tornar mais fácil estar de pé, sentar-se e andar.

Articulação normal do joelho



Vista frontal

Vista lateral

Implante de articulação do joelho



Vista frontal

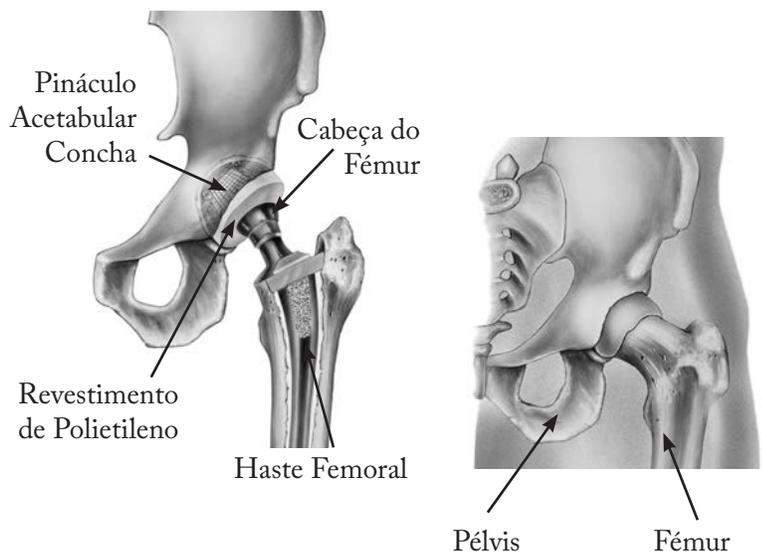
Vista lateral

Substituição Total da Anca

A substituição total da anca (artroplastia da anca) é uma cirurgia para substituir uma articulação da anca danificada pelo desgaste, lesão ou doença. A articulação da anca é uma articulação " esférica e de encaixe " e é a maior articulação de suporte de peso. A parte superior do fémur ("osso da coxa"), em forma de bola, assenta na cavidade do acetábulo (área oca) do osso pélvico. A articulação é sustentada por ligamentos e músculos. O encaixe é revestido por cartilagem (tecido firme e flexível) que pode ficar danificado ou desgastado, causando dor. Artrite, infeção, lesão ou perda de fornecimento de sangue à bola do fémur podem danificar a articulação. Poderá ser necessário efetuar uma cirurgia de substituição da anca se a dor não for aliviada ou se tiver problemas em andar.

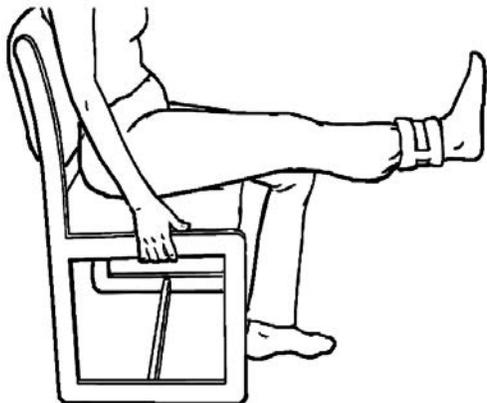
O cirurgião fará uma incisão (corte) na anca. Durante a cirurgia, o cirurgião acede à articulação da anca deslocando os músculos e outras estruturas para o lado. As partes danificadas da articulação da anca serão removidas com ferramentas específicas. Serão colocados implantes de metal, cerâmica e/ou plástico para substituir a parte removida dos ossos. O cirurgião pode então fixar os implantes com parafusos e material de cimentação, ou criar um ajuste apertado se a qualidade do osso o permitir. Uma vez colocadas, são unidas, tal como uma bola encaixada num recetáculo, e os músculos e outros tecidos à volta da articulação são recolocados nas suas posições originais. A incisão será fechada com pontos, agafos ou cola e coberta com uma ligadura. Esta cirurgia pode aliviar a dor, tornar a articulação da anca mais estável e melhorar o movimento da perna.

Componente de Substituição da Anca



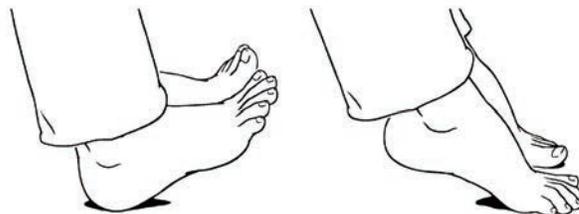
Exercícios pré-operatórios

Caso já faça caminhadas no seu bairro, mantenha uma rotina de exercício físico ou faça as suas próprias compras e limpezas, continue a fazê-lo. Se ainda não faz estas coisas, acrescente APENAS estes três exercícios à sua rotina diária.



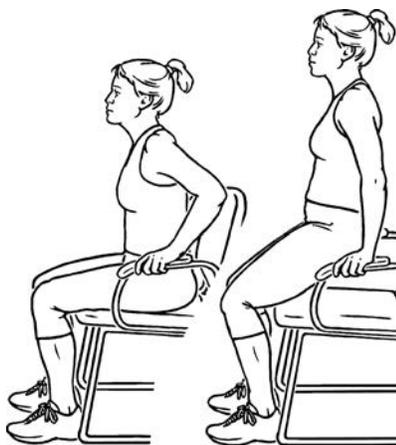
Quadríceps em Arco Longo: Endireitar a perna operada; manter a posição durante 10 segundos. Repetir 10 vezes, 2 vezes por dia. Não é necessário qualquer peso para efetuar este exercício.

Este exercício fortalece o músculo anterior da coxa, o que ajuda a andar, a equilibrar-se e a subir escadas.



Bomba de Tornozelo Sentado: Sentado ou deitado, apontar os dedos dos pés para cima, mantendo os dois calcanhares no chão. Em seguida, pressione os dedos dos pés no chão, levantando os calcanhares. Repetir 10 vezes, 2 vezes por dia.

Este exercício fortalece os músculos da barriga da perna e ajuda a prevenir a formação de coágulos sanguíneos. Pode ser feito ao longo do dia.



Elevações de Cadeira: Com os braços apoiados, levante-se da cadeira. Use as pernas quantas vezes for necessário. Retorne lentamente. Repetir 10 vezes, 2 vezes por dia.

Este exercício fortalece os braços, o que é importante, uma vez que irá utilizar a força dos braços para utilizar um dispositivo de marcha e ajudá-lo a levantar-se de uma posição sentada.

