



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO
RIO DE JANEIRO CENTRO DE CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS E DA SAÚDE PÓS-GRADUAÇÃO
EM SAÚDE E TECNOLOGIA NO ESPAÇO
HOSPITALAR – MESTRADO PROFISSIONAL
(PPGSTEH)

GUIA ORIENTADOR PARA PACIENTES
SUBMETIDOS À RECONSTRUÇÃO DE
LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Autores:

Discente: Marcia Regina dos Santos Nascimento

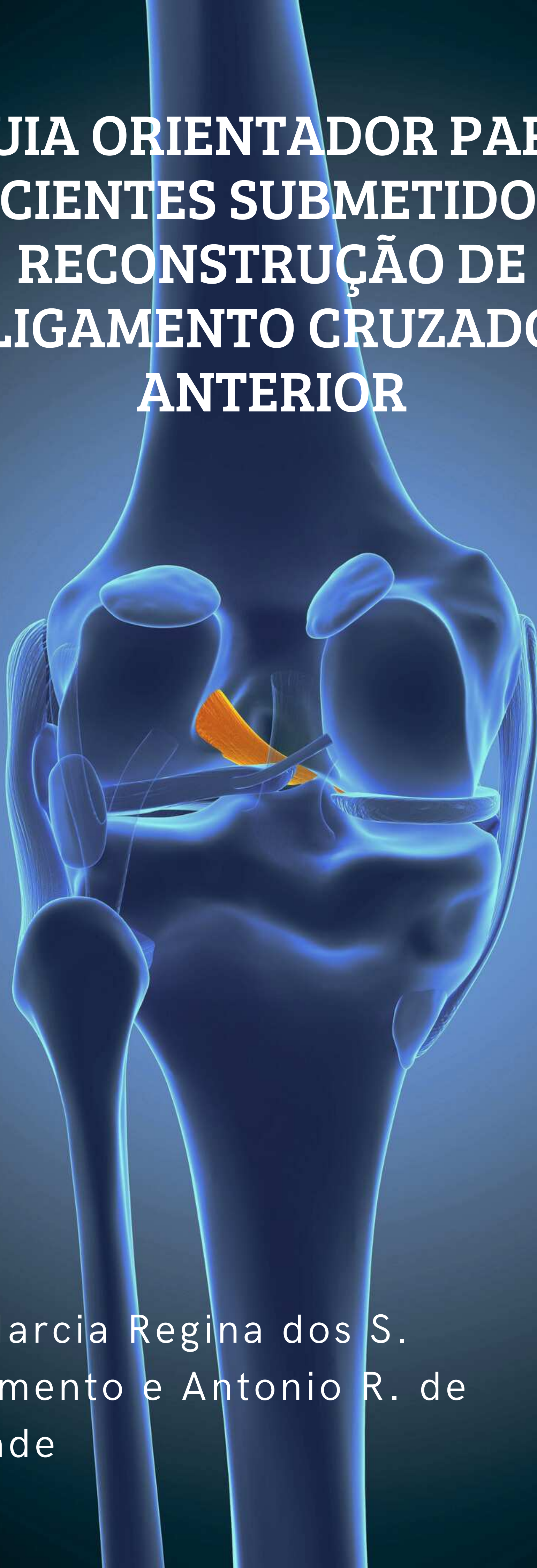
Orientador : Antonio Rodrigues de Andrade

O produto técnico-tecnológico apresentado no presente documento é resultado do Trabalho de Conclusão de Curso “Título do TCC”, apresentado e aprovado em 08/03/2024 como requisito para conclusão do curso de Mestrado Profissional do Programa de Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar (PPGSTEH/UNIRIO).

RIO DE JANEIRO

2024

GUIA ORIENTADOR PARA PACIENTES SUBMETIDOS À RECONSTRUÇÃO DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR



Por Marcia Regina dos S.
Nascimento e Antonio R. de
Andrade



**Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO
Programa de Pós-Graduação em Saúde e Tecnologia no
Espaço Hospitalar - PPGSTEH**

GUIA ORIENTADOR PARA PACIENTES SUBMETIDOS À
RECONSTRUÇÃO DE LIGAMENTO CRUZADO
ANTERIOR

CRÉDITOS:

AUTORIA: Marcia Regina dos Santos
Nascimento e Dr. Antonio Rodrigues
de Andrade

EDITORAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO:

Marcia Regina dos Santos Nascimento

Este guia é produto do mestrado profissional do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar (PPGSTEH), oriundo de pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética e realizada no Hospital Universitário Gaffrée e Guinle - Unirio / Ebserh, vinculado à Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO - Brasil.

Catálogo informatizada pelo(a) autor(a)

dN244g dos Santos Nascimento, Marcia Regina
 Guia orientador para pacientes submetidos à reconstrução
de ligamento cruzado anterior / Marcia Regina dos Santos
Nascimento. -- Rio de Janeiro : UNIRIO, 2024.
 76

 Orientador: Antonio Rodrigues de Andrade.
 Produto Técnico produzido no âmbito da Universidade
Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-
Graduação em Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar, 2024.
 ISBN: 978-65-01-02764-7

 1. Ligamento cruzado anterior. 2. Reabilitação
ortopédica. 3. Cuidados pós-operatórios. I. Rodrigues de
Andrade, Antonio, orient. II. Título.

PREFÁCIO

Este material foi desenvolvido como produto do mestrado profissional do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar (PPGSTEh), com o objetivo de auxiliar pacientes pós reconstrução de ligamento cruzado anterior a sanar dúvidas relacionadas a atividades domiciliares permitidas e de que forma fazê-las com segurança. Sendo um e-book, este guia é uma ferramenta de fácil acesso para livre consulta, disponibilizado gratuitamente para download.

PREFÁCIO

Conforme estabelecido pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior acerca das produções técnicas e tecnológicas na modalidade produto, considerados frutos de resultados obtidos pelas pesquisas desenvolvidas pelos programas de pós-graduação que visam o avanço do conhecimento, o e-book está classificado na área 2, material didático/instrucional, estratificação T1, 100 pontos e que corresponde a um produto de apoio/suporte com fins didáticos na mediação de processos de ensino e aprendizagem em diferentes contextos educacionais.

PREFÁCIO

Este produto está aberto a sugestões para futuras melhorias em seu conteúdo. Para tanto, fica disponibilizado o endereço de e-mail:

marcia.nascimento069@outlook.com

Sumário

Apresentação	05
1 Orientações iniciais.....	08
2 Torne sua casa mais segura.....	09
2.1 Previna quedas.....	09
3 Na cama.....	10
4 Sentado.....	19
5 Em pé.....	21
6 No banheiro.....	27
7 Escadas.....	32
8 Exercícios importantes.....	39
8.1 Exercícios primeira semana.....	39
8.2 Exercícios segunda semana.....	47
8.3 Exercícios terceira semana.....	53
8.4 Exercícios quarta a sexta sem.....	59
9 Orientações finais.....	65
10 Referências.....	67

Apresentação

Você acaba de receber o **GUIA ORIENTADOR PARA PACIENTES SUBMETIDOS À RECONSTRUÇÃO DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR**. Este guia foi criado com o objetivo de sanar possíveis dúvidas que surjam após sua alta, sobre as atividades de vida diária que você pode executar com segurança.

Este guia contém orientações descritas de forma clara e sucinta e com imagens ilustrativas a fim de evitar ou diminuir os riscos de complicações pós-procedimento cirúrgico, descrevendo atitudes positivas e exercícios a serem feitos por você em casa, visando a sua recuperação plena, salientando que este guia não substitui o tratamento fisioterápico e as consultas de revisão pós-cirúrgicas.

O intuito deste guia é auxiliar na execução de exercícios domiciliares, além de fazer com que você atente para atitudes que possam prejudicar sua recuperação e tome ciência do que você pode fazer que impacte positivamente seu período de recuperação pós cirúrgica. Leia atentamente as instruções contidas neste guia, pois sua participação no processo de reabilitação é fundamental para o sucesso do tratamento.

Boa recuperação!!!

1 ORIENTAÇÕES INICIAIS

Antes dos exercícios, leia com atenção algumas orientações importantes:

Os movimentos do seu joelho não voltam sozinhos. Sua disciplina é fundamental para que você se recupere logo. As orientações da ortopedia, o trabalho da fisioterapia e os exercícios em casa feitos por você são muito importantes!

2 TORNE A SUA CASA MAIS SEGURA.

2.1 PREVINA QUEDAS!

- Peça a alguém para organizar seus móveis de maneira que você possa circular pela casa com as muletas;
- Mantenha um trajeto iluminado entre o banheiro e o quarto;
- Retire objetos espalhados pelo chão (fios soltos, tapetes sem antiderrapante, etc);
- Tome cuidado com o chão escorregadio ou molhado;
- Tome cuidado para não tropeçar nos animais domésticos.

3 NA CAMA:

- Mantenha repouso relativo no leito, evite mobilizações desnecessárias como usar escadas, agachar, ajoelhar, ficar em pé por muito tempo ou andar excessivamente, levante-se apenas para ir ao banheiro;
- Ao mobilizar-se na cama, evite descarregar seu peso sobre a perna operada, utilize a perna boa e os braços para se mexer no leito;

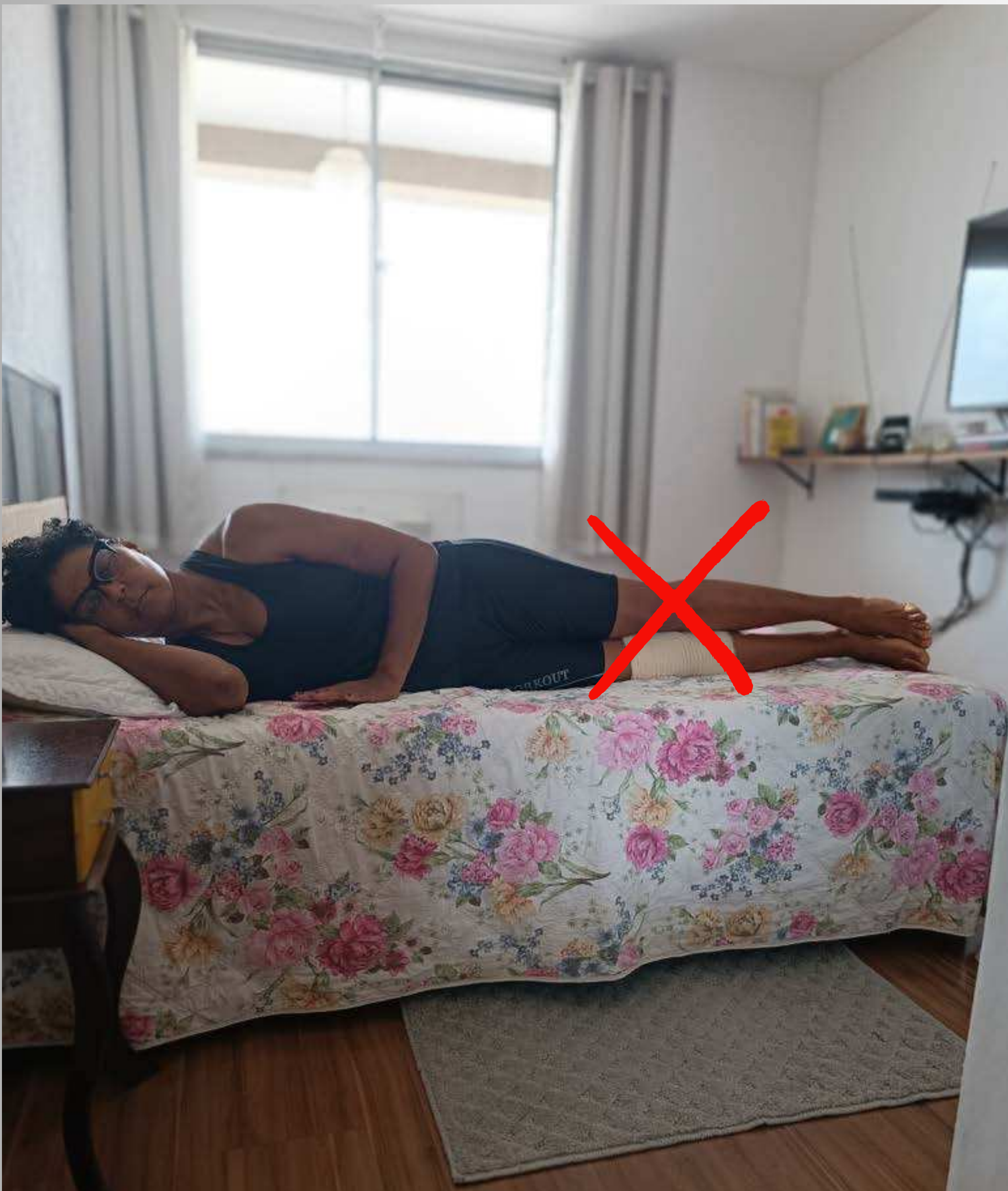
3 NA CAMA:

- Na cama, mantenha a perna operada esticada, não coloque calços, toalhas ou lençóis enrolados debaixo do joelho;



3 NA CAMA:

- Evite deitar-se sobre a perna operada;



3 NA CAMA:

- Caso se deite de lado, a perna operada deve ficar esticada sobre a perna boa, sem calços;



3 NA CAMA:

- Para dormir, prefira ficar de barriga para cima (decúbito dorsal), com a perna operada esticada;



3 NA CAMA:

- Para levantar-se da cama, arraste-se para a beira do colchão, vire-se para o lado da perna boa com a ajuda dos braços, já posicionando a perna boa fora da cama, levante o tronco e com o auxílio das mãos leve a perna operada para o chão. Utilize as muletas para levantar-se da cama; ou se for levantar-se para o lado da perna operada, faça como nas ilustrações a seguir:

3 NA CAMA:



3 NA CAMA:



3 NA CAMA:



4 SENTADO:

- Se for ficar sentado por um tempo, mantenha a perna operada esticada sobre um banco, cadeira ou algo parecido, tente não deixar o pé apoiado no chão para evitar inchaços (edemas);

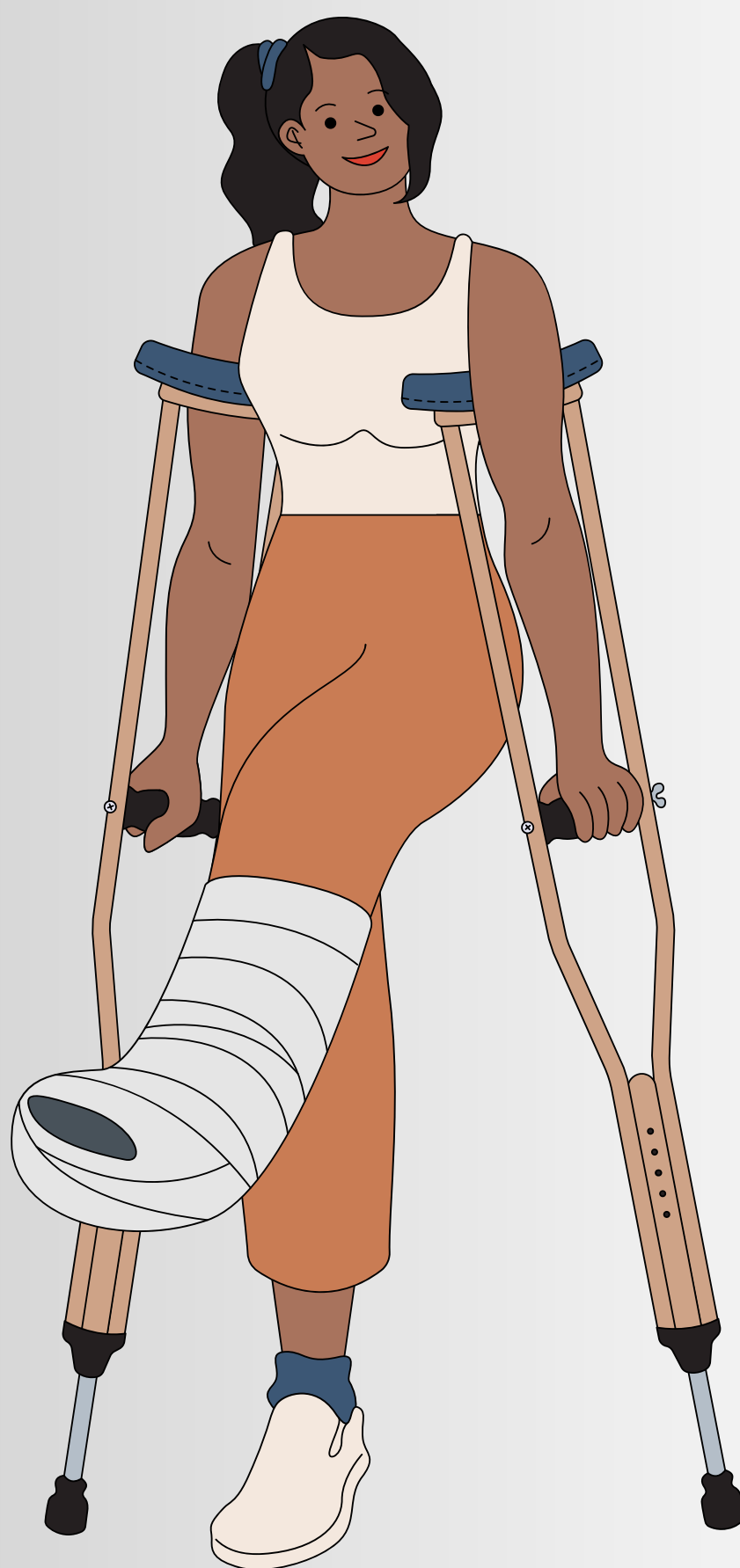


4 SENTADO:



5 EM PÉ:

- Se precisar ficar em pé por algum tempo, utilize as muletas para apoiar-se e descarregue o peso corporal sobre a perna boa;

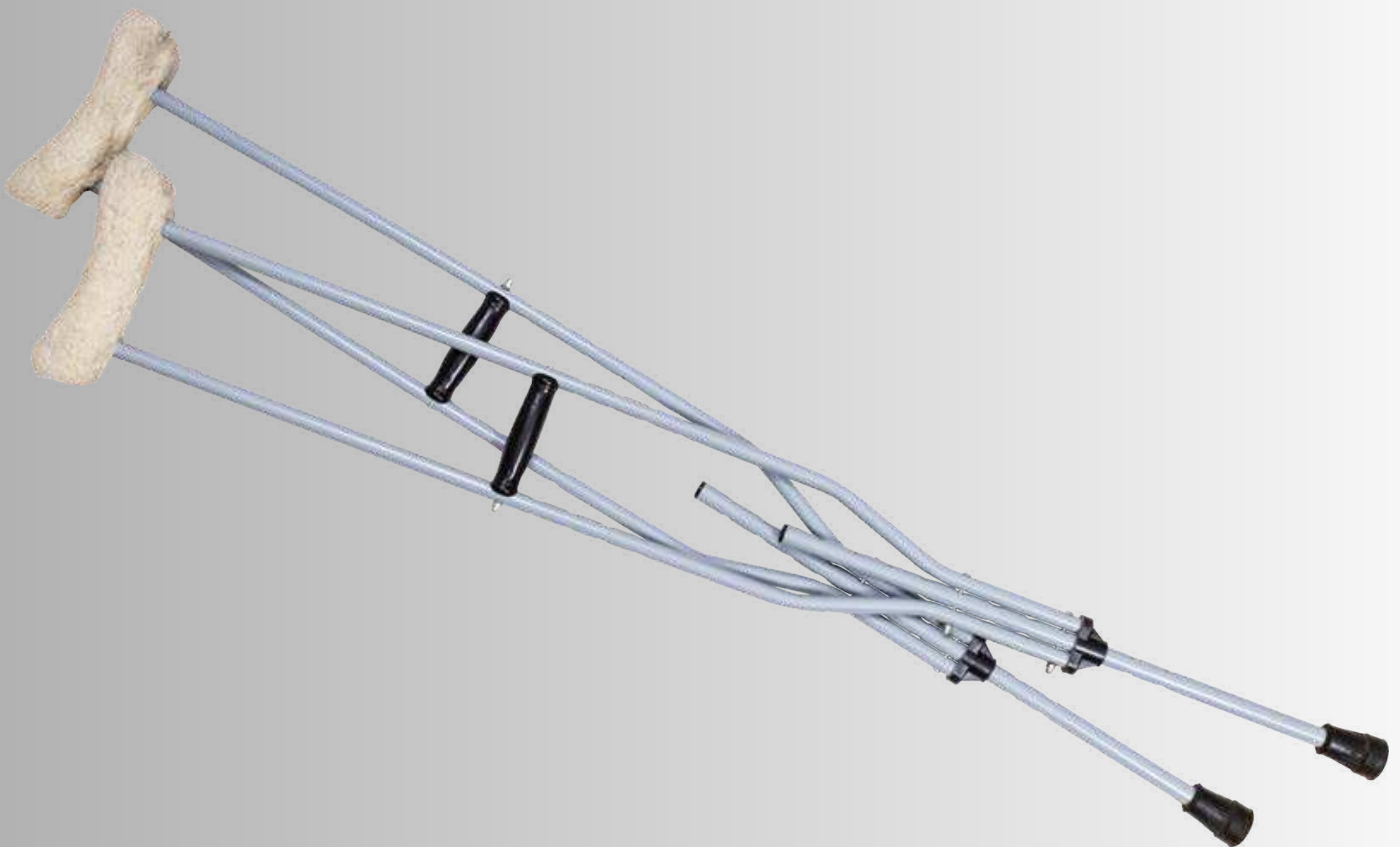


5 EM PÉ:



5 EM PÉ:

- Para andar, coloque primeiro as muletas, depois a perna operada e depois a perna sadia;



5 EM PÉ:



5 EM PÉ:



25

5 EM PÉ:



6 NO BANHEIRO:

- Dentro do box, utilize um tapete antiderrapante;
- Deixe sempre que possível ao seu alcance os objetos que mais utiliza durante o banho;



6 NO BANHEIRO:

- Utilize um banco ou cadeira para se sentar durante o banho. Caso vá tomar banho em pé, descarregue o peso corporal sobre a perna saudável;



6 NO BANHEIRO:



6 NO BANHEIRO:

- Ao utilizar o vaso sanitário, mantenha a perna operada esticada e levante-se utilizando as muletas;



6 NO BANHEIRO:



7 ESCADAS:

- Caso necessite subir escadas, use as muletas ou utilize o corrimão, pise no degrau com a perna saudável e faça o movimento para subir trazendo a perna operada. Faça força com a perna boa e não com a perna operada;



7 ESCADAS. SUBIR USANDO O CORRIMÃO E UMA MULETA:

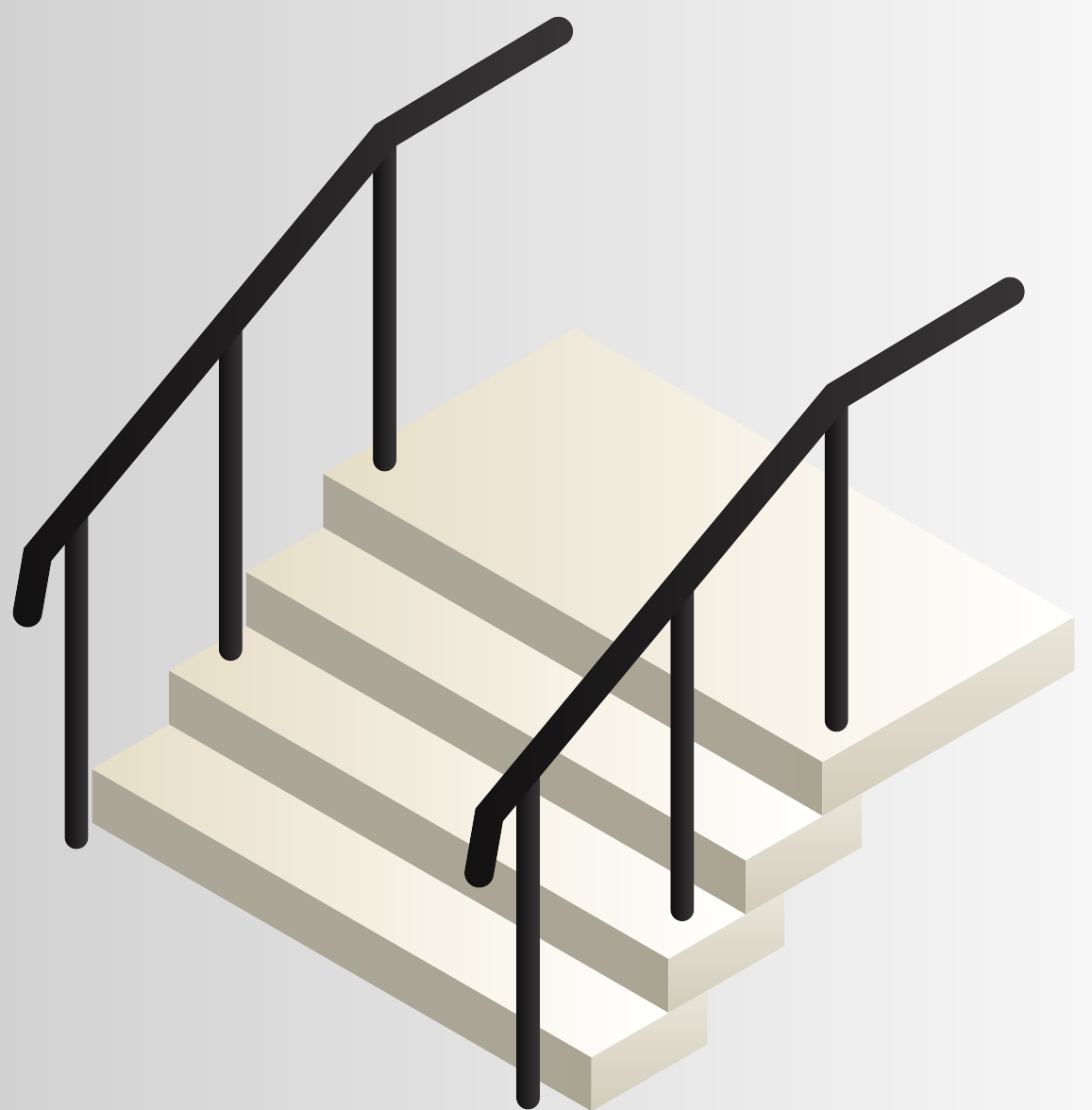


7 ESCADAS. SUBIR USANDO AS MULETAS:



7 ESCADAS:

- Ao descer escadas, coloque primeiro a perna operada e em seguida a muleta ou desça utilizando as duas muletas, lembre-se de não apoiar todo o seu peso na perna da cirurgia e utilize o corrimão;



7 ESCADAS. DESCER USANDO O CORRIMÃO E UMA MULETA:



7 ESCADAS. DESCER USANDO AS DUAS MULETAS:



ATENÇÃO

Antes dos exercícios, utilize o gelo (crioterapia) com cuidado para não molhar o curativo.

Proteja-o com plástico e deixe o gelo no joelho por 30 minutos.



9 EXERCÍCIOS IMPORTANTES APÓS A CIRURGIA

9.1 PRIMEIRA SEMANA:

- Deitado ou sentado na cama com as pernas esticadas e com uma toalha enrolada debaixo do tornozelo, movimentar o pé da perna operada como se estivesse apertando um pedal e fazer o movimento contrário, trazendo os dedos na direção da canela (repita por 10 vezes);

9.1 PRIMEIRA SEMANA:



9.1 PRIMEIRA SEMANA:



9.1 PRIMEIRA SEMANA:

- Aperte as nádegas uma contra a outra e conte até 6. Relaxe e repita por 10 vezes;



9.1 PRIMEIRA SEMANA:

- Aperte a coxa contra cama e conte até 6. Relaxe e repita por 10 vezes;



9.1 PRIMEIRA SEMANA:

- Dobrar e esticar o joelho sem tirar o calcanhar da cama.
Repita por 10 vezes;



9.1 PRIMEIRA SEMANA:

- Na posição sentada dobre e estique o joelho operado. Repita por 10 vezes;

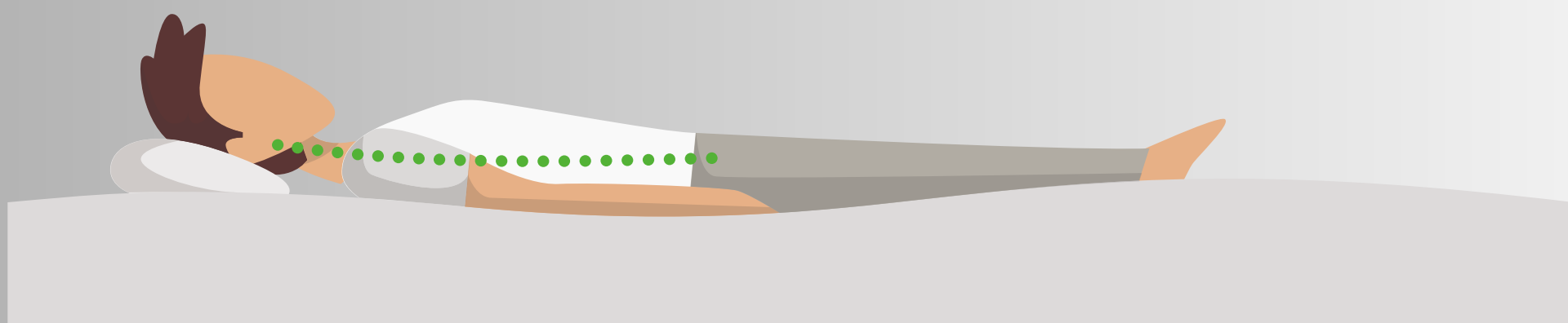


9.1 PRIMEIRA SEMANA:



9.2 SEGUNDA SEMANA:

Continue com os exercícios da semana anterior e inicie os exercícios a seguir na posição deitada de barriga para cima:



9.2 SEGUNDA SEMANA:

- Aperte os joelhos contra uma toalha de banho macia, com força moderada, sustentando e conte até 6 . Relaxe e repita 20 vezes;



9.2 SEGUNDA SEMANA:

- Levante a perna operada esticada até a altura do outro joelho e abaixe novamente, mantendo a outra perna dobrada e apoiada na cama. Relaxe e repita 20 vezes;



9.2 SEGUNDA SEMANA:

- Abra para fora e feche novamente a perna operada. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício;



9.2 SEGUNDA SEMANA:

- Apoie-se numa mesa, encosto de cadeira ou janela, dobre e estique a perna para trás. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício;

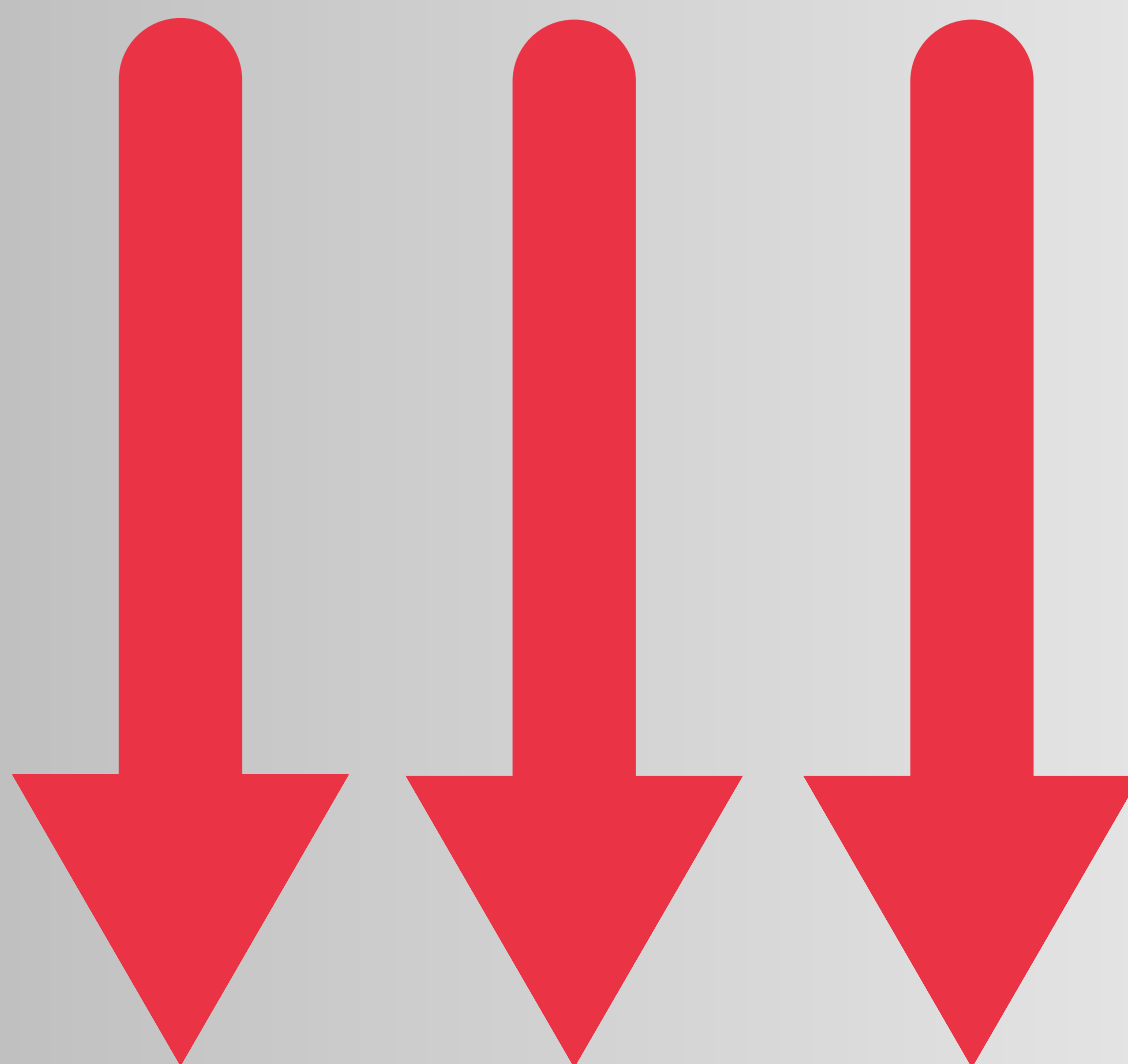


9.2 SEGUNDA SEMANA:



9.2 SEGUNDA SEMANA:

- De lado e ainda apoiado numa mesa, encosto de cadeira ou janela, dobre e estique o joelho à frente. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício;



9.2 SEGUNDA SEMANA:



9.3 TERCEIRA SEMANA:

Mantenha os exercícios anteriores e acrescente os listados abaixo:

- Levante e abaixe o quadril (ponte). Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício 3 vezes;



9.3 TERCEIRA SEMANA:

- Deitado de lado, abra e feche as pernas. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício 3 vezes;



9.3 TERCEIRA SEMANA:

- Na posição sentada, estique e dobre a perna operada. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício 3 vezes;



9.3 TERCEIRA SEMANA:



9.3 TERCEIRA SEMANA:

- De pé com as mãos apoiadas numa mesa, encosto de cadeira ou janela, leve a perna para trás com o joelho esticado e volte para a posição inicial. Faça 10 repetições, relaxe e repita a série 3 vezes;



9.3 TERCEIRA SEMANA:



9.4 QUARTA A SEXTA SEMANA:

Mantenha os exercícios anteriores e acrescente os listados abaixo:

- Faça a mobilização da patela seguindo as orientações dadas pelo fisioterapeuta. Faça 3 séries de 10 repetições;



9.4 QUARTA A SEXTA SEMANA:

- Com apoio dos braços em uma barra fixa ou janela, inicie pequenos agachamentos. Faça 3 séries de 10 repetições;



9.4 QUARTA A SEXTA SEMANA:

- Provavelmente, você já poderá andar com o uso de uma única muleta. Treine a marcha com a muleta do lado da perna boa, seguindo orientações do ortopedista e do fisioterapeuta. Faça 3 séries de 10 repetições;

9.4 QUARTA A SEXTA SEMANA:



9.4 QUARTA A SEXTA SEMANA:

- De pé e com as mãos apoiadas numa mesa ou janela, eleve os calcanhares do chão em ponta de pé e relaxe. Faça 3 séries de 10 repetições;



9.4 QUARTA A SEXTA SEMANA:



10 ORIENTAÇÕES FINAIS

PROCURE O HOSPITAL EM CASO DE:

- Ferida operatória muito vermelha e quente;
- Saída de pus ou sangue na ferida operatória;
- Perna muito inchada e dolorosa;
- Panturrilha (batata da perna) muito inchada e dolorosa.



LEMBRE-SE:

- A dormência no joelho é normal e demora para melhorar;
- Aguarde a liberação do seu médico e do seu fisioterapeuta para dirigir ou iniciar atividades físicas;
- Peça orientação ao seu fisioterapeuta se tiver dúvidas sobre como realizar as atividades do dia a dia.



11 REFERÊNCIAS

1. Andrade Filho A L, et al. Protocolo de reabilitação no pós-operatório de ligamentoplastia do cruzado anterior do joelho: estudo de caso. Anais da XVI Mostra Acadêmica do curso de Fisioterapia. 2019;
2. Aquino Cecília Ferreira de. Fatores contribuintes para o sucesso da reabilitação de atletas amadores e recreacionais submetidos à reconstrução do ligamento cruzado anterior [Dissertação de doutorado]. Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais; 2019. 119 p.

11 REFERÊNCIAS

3. Coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior - CAPES; Produção técnica: Grupo de trabalho [Internet]. Brasília; 2018. Produção técnica; [cited 2021 Nov 28]; [41-43].

Available from:

<https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/10062019-producao-tecnica-pdf>

4. Monteiro Camila Ribeiro. Protocolos de reabilitação em pós-cirúrgico do ligamento cruzado anterior [Monografia]. Rio de Janeiro: Universidade Veiga de Almeida; 2008. 75 p. Graduação em fisioterapia.

11 REFERÊNCIAS

5. Santos Daniel Teles. Intervenção fisioterapêutica em pacientes com lesão do ligamento cruzado anterior: uma revisão integrativa [Monografia]. Bahia: Paripiranga; 2021. Graduação.

6. Sousa Louirene Leal de, et al. Intervenção fisioterapêutica após reconstrução do ligamento cruzado anterior em jogadores de futebol: revisão integrativa. Ciências da Saúde: Da Teoria à Prática 8. 2019;8:247-259.

11 REFERÊNCIAS

7. Souza Thaisa Carolina de Paiva. Desenvolvimento de uma cartilha com programa de exercícios domiciliares para pacientes submetidos a reconstrução do ligamento cruzado anterior [Monografia]. Ribeirão Preto - São Paulo: Universidade de São Paulo; 2018. Aprimoramento.

8. Cartilha para Pacientes Submetidos à Artroplastia Total de Joelho [Internet]. [place unknown]: INTO - Unidade de reabilitação; 2016. Artroplastia Total de Joelho; [cited 2024 Jan 16]; Available from:
<https://www.into.saude.gov.br/folhetos-e-cartilhas-para-o-paciente/cartilhas/355-pacientes-submetidos-a-artroplastia-total-de-joelho>