



INSTRUÇÕES DO PÓS-OPERATÓRIO DE ARTROSCOPIA DO JOELHO

- 1) **Faça gelo** sobre o joelho, com compressas ou bolsas, por 15 minutos a cada 2 horas, por três dias, para evitar os hematomas e o inchaço, iniciando imediatamente após a artroscopia.
- 2) **Inicie a fisioterapia**, o mais breve possível, de preferência, no dia seguinte, da cirurgia.
- 3) **Retorne para o primeiro curativo**, na primeira 5ª feira após a cirurgia (Clínica Fraturas Norte - Matriz Bacacheri, das 14:30 às 17:00 horas ou na Filial Água Verde, das 9:30 às 11:00 horas). Caso você ou seu familiar tiverem recebido as informações sobre a cirurgia, já no quarto após a cirurgia, você poderá retornar somente para a retirada de pontos.
- 4) Você poderá **molhar o curativo, 24 horas** após da cirurgia.
- 5) **Troque o curativo diariamente**. Limpe com solução a base de iodo, tipo Povidine®. Caso os pontos estiverem secos, não há necessidade de cobrir com gazes ou faixas.
- 6) As **muletas não são imprescindíveis**, você poderá deixá-las ou nem mesmo usá-las, caso sentir-se confortável e seguro.
- 7) **Tome a medicação** analgésica prescrita, se tiver dor. Você poderá suspender o remédio quando, a dor tiver passado.
- 8) Você poderá usar uma **meia de moderada compressão 3/4** se sua **perna estiver muito inchada**. Sempre colocá-la logo ao acordar pela manhã, **antes de andar**.
- 9) Os **pontos** serão retirados em torno de **10 a 15 dias** da cirurgia, em uma das clínicas.



DR. MARK DEEKE - MOVENDO MAIS QUE UMA VIDA!
WWW.DRMARKDEEKE.COM.BR

- 10) **Dúvidas:** entre em contato com a clínica, no horário comercial, das 9:00 às 18:00 horas.

Uma rápida e tranqüila recuperação!