

Dr. Pedro Debieux, PhD  
Ortopedia e Traumatologia  
Cirurgia do Joelho e Artroscopia  
CRM 121778



Idade: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_  
Estatura: \_\_\_\_\_

### **Recomendações Gerais: Pós Operatórias Reconstrução do LCA**

1. Movimentar pés e pernas assim que a anestesia passar.
2. Retornar no consultório em 7-10 dias
  - Na próxima semana
  - 7 dias após o primeiro retorno
  - 7 dias após o Segundo retorno
  - 14 dias após o retorno anterior
  - Mensalmente
3. O enfaixamento pode ser retirado no dia seguinte à cirurgia, à noite.
4. **NUNCA** colocar almofada/travesseiro ou apoio embaixo do joelho. Deixar o joelho a maior parte do tempo em extensão completa. Se necessário colocar um apoio no calcanhar e um peso na coxa para levar à extensão completa (se necessário).
5. Dobrar e esticar o joelho o máximo possível e o máximo de vezes possível ao longo do dia. Quanto mais movimentar o joelho melhor!!
6. O brace (se colocado) será utilizado por cerca de 2 semanas e deve ser removido 4x ao dia para fazer exercícios de arco de movimento (estender e fletir o joelho) e colocar gelo.
7. Andar com duas muletas, mas pode apoiar o pé do membro operado no chão.
8. Os pontos serão removidos em torno de 3 semanas apenas
9. Tomar as medicações conforme o prescrito.
10. Agendar a Fisio precocemente.

## 11. Boa Recuperação

Pinheiros  
Av. Pedroso de Moraes. 2.567

Hospital Albert Einstein Perdizes  
Rua Apicás, 85

Itaim Bibi  
Rua Joaquim Floriano, 533 – 14º  
and. – Cj. 1407 a 1414

+55 11 3097 9881 | 2151 8709 | 2155 8100  
pedrod.ortop@gmail.com | drpedrodbx@gmail.com