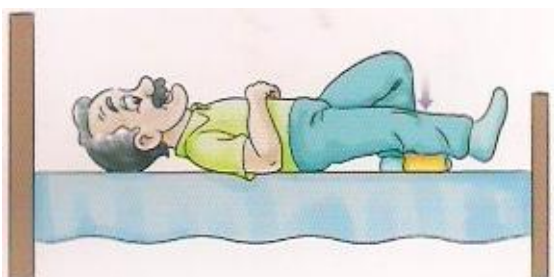


## Orientações Fisioterápicas Iniciais

### Prótese do Joelho

- 1) Deitado, mantenha o joelho não operado flexionado e deixe apoiado na cama. Coloque uma travesseiro abaixo do tornozelo e empurre o joelho para baixo, contraído o músculo da coxa (quadríceps). Mantenha por 20 segundos e relaxe. Repita o exercício por 20 vezes.



- 2) Mantenha o joelho não operado flexionado e apoiado na cama e estique o joelho operado. Coloque uma faixa no pé e segure a faixa com as mãos. Puxe o pé pela faixa e mantenha a perna elevada por 20 segundos. Abaixar a perna, relaxe e repita o procedimento 20 vezes.



Repita o exercício com a perna esticada.



- 3) Mantenha o joelho não operado flexionado e apoiado na cama. Dobre o joelho o máximo possível, mantenha por 20 segundos e relaxe. Repita por 20 vezes.



- 4) Mantenha os membros inferiores esticados. Faça movimento de flexão e extensão dos pés, movimentando as panturrilhas, por 20 vezes.



\* Imagens ilustradas fornecidas pela Boehringer Ingelheim do Brasil