

# JOELHO



**Cartilha de Orientações**

# JOELHO

## O que é a osteoartrose?

É a causa mais comum de dor no joelho, uma doença degenerativa, progressiva, Ataca as articulações (“juntas”), Artrose = Desgaste, Não tem cura e Artrose não é sinal de velhice.

## Causas:

Predisposição;  
Envelhecimento;  
Aumento de peso;  
Traumas, acidentes ou cirurgia;  
Doenças inflamatórias, como a artrite reumatóide.

## Sintomas:

Dor;  
Dificuldade em movimentar o joelho;  
Deformidades;  
“falseio” ou “travamento”

## Só atinge o joelho?

Não, pode atingir também outras juntas como:  
Quadril;  
Mãos;  
Ombros;  
Coluna, e outros.

## Qual o tratamento?

Reduzir peso;  
Atividade física para manter os músculos fortes e alongados;  
Remédios para alívio da dor;  
Bengala para diminuir a carga sobre o joelho;  
Acupuntura.

## Como prevenir crise de dor?

- Além do acompanhamento com médico, também ajudam a controlar a dor:
- Fazer sempre os exercícios, como grupo de ginástica, yoga, hidroginástica;
- Uso de calçado macio, como tênis, com solado alto;  
Não usar chinelos de dedos ou sapatos de saltos;
- Evitar subir\descer escadas e terrenos em alicive (subidas);
- Evitar sentar em locais muito baixos;
- Usar barras de apoio e corrimão das escadas;
- Não realizar várias atividades num mesmo dia (por exemplo: fazer compras, limpar casa, passar roupa tudo no mesmo dia);
- Repouso, por alguns minutos durante a manhã e à tarde;
- Bolsa de gelo após atividade intensa (30 minutos enrolado em uma toalha, sempre trocando de lugar).  
Retire os obstáculos dentro de casa, como, tapetes, animais de estimação, brinquedos e sapatos.

## Crioterapia - Bolsa de gelo?

É a terapia com aplicação de gelo para o alívio da dor, e em alguns casos diminuição do inchaço.

- Usar gelo, após os esforços (caminhada longas, permanecendo muito tempo em pé), dores e inchaços;
- Despejar 2 formas de gelo num saco plástico por 20 minutos, cobrir o joelho com uma toalha, e colocar o gelo sobre a toalha, pode ser feito até 3 x ao dia (manhã, tarde e noite).
- Passar pelo joelho em movimentos circulares
- Não usar gelo em caso de ferido aberto no joelho.

## Orientações Nutrição

Para uma alimentação saudável evite longos períodos sem se alimentar. Realize 6 refeições ao dia, que podem ser divididas da seguinte maneira:

- Café da manhã
- Lanche da manhã – 1 fruta
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Ceia – 1 copo de leite ou iogurte
- Inicie o almoço e jantar com salada crua;
- Ao preparar os alimentos, prefira assar, grelhar, cozinhar ou refogar;
- Evite frituras, mesmo as que parecem estar sem óleo;
- Para o preparo dos alimentos, utilize pequena

quantidade de óleo;

- Prefira as frutas como sobremesas das refeições principais;
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes do preparo;
- Substitua o açúcar por adoçante;
- Evite os seguintes alimentos: mel, frituras, doces de forma geral (balas, chocolate, etc.), sorvete (principalmente cremosos), refrigerante, toucinho, carnes gordas, aves com pele.
- Mastigue bem os alimentos;
- Realize as refeições à mesa; evitando desenvolver outras atividades enquanto se alimenta.

## ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM

- Lembre-se no dia da Consulta:
- Ir acompanhado de um familiar ou amigo
- Levar os exames recentes e últimas receitas de remédios
- **TOMAR** remédios antes de sair de casa
- Atenção: **NUNCA** ir para consulta em **JEJUM**
- Anote suas dúvidas e perguntas para o profissional
- (levar a caderneta com suas informações de saúde)

Cuidados com os Remédios:

Conferir **ANTES** de tomar:

**NOME** certo, **HORÁRIO** certo **DOSE** certa e **VALIDADE** correta;

- Durante a noite ascender às luzes antes de checar as

informações do remédio.

- Ter sempre uma cópia das receitas com você para mostrar ao profissional da saúde.
- Manter o remédio sempre em sua embalagem original em lugar fresco e arejado.
- Se observar algum sintoma ou sinal diferente, procure ajuda de um serviço de saúde especializado: UBS, AME ou Hospital mais próximo;
- Organizar-se para não ficar sem a medicação. No caso de falta de medicação, procurar seu médico para nova prescrição.

### **Atenção para o uso de antiinflamatórios!**

Sem prescrição médica, esses medicamentos podem ser prejudiciais, principalmente para os rins.

#### **Lembretes!**

Tomar remédio só com prescrição médica.

Tomar os medicamentos com água.

Não abrir cápsula.

Não cortar drágeas e comprimidos revestidos.

Não mudar a dosagem sem consultar o médico.

Qualquer dúvida procurar o médico ou profissional da saúde.



## **Orientações Psicológicas:**

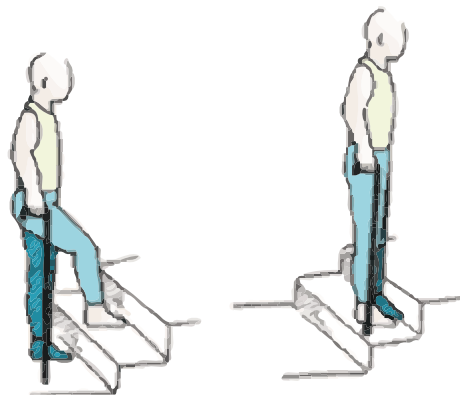
- Quando sentimos dor, começamos a prestar atenção em partes do nosso corpo que antes passavam despercebidas.
- A dor nos leva a lidar com a privação, a perceber nossas limitações, nos trazendo o desafio do autocuidado..
- Com a dor, é comum aparecerem os sintomas de tristeza, desânimo, irritação.
- A dor frequente pode levar a mudanças no nosso jeito de ser, nos levando a valorizar aspectos de nossas vidas antes sem importância e a deixar de valorizar as coisas que antes eram fundamentais.
- É muito importante cuidar do corpo, mas não podemos descuidar de nossas emoções e sentimentos.
- É de grande ajuda que busquemos construir uma relação saudável com a vida e com nosso corpo, buscar atividades prazerosas e espaços que permitam o relaxamento e autoconhecimento, proporcionando o cultivo da calma e silêncio para que possamos lidar com a dor sem desgaste emocional.

# Orientações Terapia Ocupacional

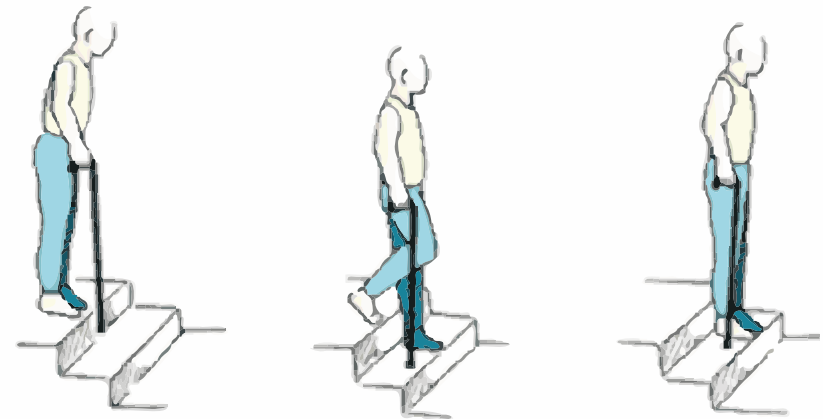
Ao sentar-se apoie todo o pé no chão para não deixar o peso da perna suspenso. Ao levantar utilize os braços como apoio Para não sobrecarregar os joelhos.



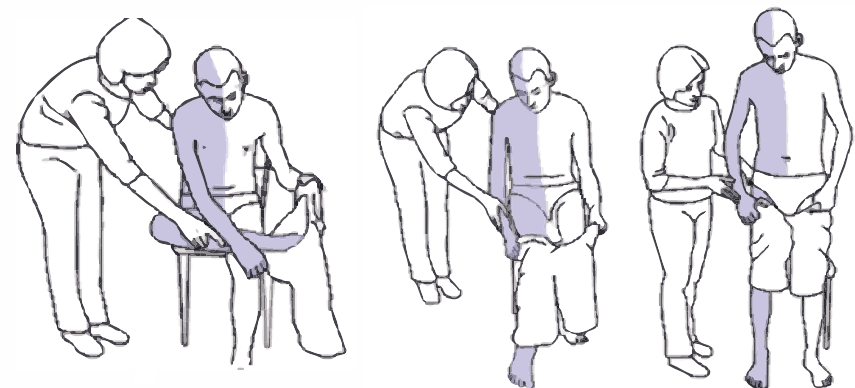
Ao subir escada coloque primeiro a perna mais forte.



Ao descer coloque na frente à bengala, depois a perna mais Fraca e por último a perna mais forte. Prefira utilizar rampas do que escadas. Sempre utilize o corrimão.



Sente-se para colocar calças e sapatos.  
Sente-se para limpar em locais baixos.



Utilize apoio alternado nos pés para descarregar o peso do corpo. Guarde os objetos em local de fácil acesso para evitar ter que abaixar-se. Faça uma atividade por vez, não tente calçar os sapatos e vestir as roupas ao mesmo tempo

## Orientações de Proteção articular e conservação de energia:

- Promova uma boa postura;
- Evite descarga de peso (sobrepeso) no joelho doloroso;
- Evite longos períodos em uma mesma posição;
- Se a articulação está inflamada ou muito dolorosa evitar usá-la excessivamente;
- Realize as tarefas do dia a dia de maneira que diminua o esforço da articulação do joelho;
- Mantenha um ambiente adaptado e apropriado;
- Reorganize as tarefas para que se tenha energia o dia todo;
- Evite dormir com travesseiro ou rolinho embaixo dos joelhos;
- Intercale períodos de descanso durante o decorrer do dia.
- Não ajoelhe-se (ao fazer limpeza ou durante uma prece/reza)

## Uso de Dispositivo de Auxílio a Marcha.

Se necessário o uso, conforme recomendação de um profissional da saúde use-os, eles irão te ajudar a proteger suas articulações do joelho durante o andar e também a prevenir as quedas.



## ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPIA

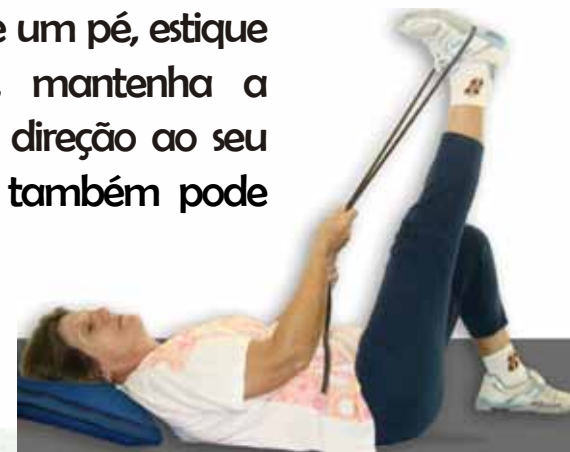
### CAMINHADA

Lembre-se que a caminhada é um exercício acessível, gratuito e de grande importância no tratamento. Procure caminhar sempre em lugares planos. Inicie a caminhada aos poucos, até atingir pelo menos 30 minutos 3X por semana. Realize os alongamentos antes de iniciar a caminhada; Utilize sapato adequado como o tênis para caminhar.

### EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

(realizar todos 3 vezes mantendo por 30 segundos)

1. Deitado, com as pernas dobradas e com os pés apoiados na cama, com ajuda de uma corda, cinto ou toalha em volta de um pé, estique uma das pernas, mantenha a ponta dos pés em direção ao seu rosto. Este exercício também pode ser feito sentado!



2. Em pé, mantenha o corpo ereto, segurando em um apoio com as mãos para manter o equilíbrio, leve o calcanhar em direção ao quadril segurando o tornozelo - dobrando o joelho. Realizar alternando as pernas.



## EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

(realizar todos 10 vezes, repetindo por 3 vezes, estes exercícios são movimentando! O ideal é que todos sejam feitos com PESO – pode ser canelereiras, bastão, ou improvisando com pacote de feijão, açúcar, bola, elástico, use sua criatividade!)

1. Sentar e levantar de uma cadeira que esteja apoiada na parede com os braços cruzados no peito, se tiver dificuldade apoiar-se nos braços da cadeira.



2. Sentado, com os pés apoiados no chão, apertar uma bola (ou almofada) entre os joelhos.



3. Sentado, com os pés apoiados no chão, amarrar um elástico nos joelhos e fazer força para abrir a perna.



4. Sentado, com os pés apoiados, com um peso na região do tornozelo, vai elevar e abaixar a perna, tirando o pé do chão.

5. Sentado, com os pés apoiados, com um peso na região do tornozelo, esticar e dobrar o joelho.



6. Em pé, apoiada em uma cadeira, com um peso na região do tornozelo, dobrar e esticar o joelho.



7. Em pé, com um peso na região do tornozelo, abrir e fechar a perna lateralmente. Não movimentar o tronco.



8. Subir e descer na ponta dos pés



9. Subir e descer sobre os calcanhares.



10. Subir e descer o degrau, uma perna de cada vez.



CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO DA ZONA NORTE

**CRI  
NORTE**



**“Amadurecer com Saúde”**

**[www.crinorte.org.br](http://www.crinorte.org.br)**

**Rua Voluntários da Pátria nº 4301  
Santana, São Paulo - SP  
Cep: 02406-030  
Tel.: 2972-9200**

