

Serviço de Urgências

Joelheira

Recomendações para quando
regressar a casa



Precisa de usar uma joelheira. Este documento fornece informações sobre o tratamento e a monitorização a observar aquando da alta hospitalar.

Porque é que tem de usar uma joelheira?

- ☐ lesão do ligamento
- ☐ fratura
- ☐ luxação da rótula
- ☐ ferida
- ☐ outro: _____

A joelheira irá permitir-lhe estabilizar a articulação e aliviar a dor.

Qual é o seu tratamento?

Por favor, use a sua joelheira **de dia e de noite** até se proceder a uma reavaliação por parte de um especialista. Pode retirá-la ao tomar banho, tendo o cuidado de evitar movimentos de torção.

Recomendações a seguir

Descanso

Para evitar o inchaço

Promova tempos de descanso.

Não fique de pé o dia todo.

Perna
elevada

Para evitar o inchaço

Levante a perna na horizontal assim que for possível.

Gelo

Para evitar o inchaço

Coloque uma embalagem de gelo da seguinte forma:

Os dois primeiros dias: 10 min., 10 x/dia.

Dia 3 ao dia 9: 10 min., 2 x/dia.

Caminhada
(a ser verificado
pelo seu médico)

- ☐ Caminhe com carga de acordo com a sua dor sem uma muleta.
 - ☐ Caminhe com carga de acordo com a sua dor com a ajuda da muleta.
 - ☐ Caminhe com a ajuda da muleta sem colocar o pé no chão do lado da lesão.
-

Desporto

Não pratique desporto até ser reavaliado pelo especialista.

Medicamentos

Tome os medicamentos de acordo com as instruções fornecidas pela equipa médica e anotadas na sua prescrição.

O que sucede a seguir?

A preencher pelo médico:

- ☐ Tem uma consulta no **serviço de ortopedia** no dia _____ às _____ horas. (Em caso de impedimento ou se pretender alterar a data desta consulta, por favor contacte o secretariado o mais rapidamente possível através do número 021 314 27 98).
- ☐ Será convocado(a) para a **consulta de Medicina Desportiva**. (Se não receber qualquer contacto no prazo de 5 dias úteis, ligue para o número 021 314 94 06).
- ☐ Marque uma consulta com o seu **médico de clínica geral** no prazo de 7 dias para um *check-up* clínico.

Caso tenha recebido uma prescrição para efetuar um raio-X:

Marque rapidamente uma consulta com um radiologista ou o serviço de radiologia no CHUV (021 314 44 44). Os resultados serão enviados para o especialista adequado e também para si durante a consulta.



Se tiver mais alguma dúvida, contacte o seu médico de clínica geral ou o farmacêutico que lhe deu o tratamento.



Digitalize para os outros idiomas
Scan for other languages

