



## CIRURGIAS DE AMBULATÓRIO

No dia seguinte à cirurgia, a equipa de enfermagem telefonará para saber do seu estado de saúde e para esclarecer todas as dúvidas que ainda possam existir.

## RECOMENDAÇÕES

- Não molhar o penso
- Repousar com o pé elevado acima do joelho sempre que possível e aplicar gelo por períodos curtos (15 min, 4-6x por dia)
- Contrações isométricas do quadríceps (empurrar o joelho contra o leito, contraindo a coxa, contando até 5 e descontraindo ou elevação do membro inferior em extensão/séries de 15 a 20 exercícios repetidos várias vezes ao dia)
- Marcha com canadianas sem apoio do membro inferior operado após levantar (conforme a nota de alta)
- Mobilização conforme conforto devendo no caso do joelho evitar rolos ou almofadas debaixo da articulação, mantendo quando acamado a extensão completa
- Cumprir a medicação prescrita (que pode incluir a toma de antibiótico e profilaxia anti-trombótica)
- Será realizado 1º penso antes da alta clínica.

## SEGUIMENTO

Ser-lhe-á fornecida toda a informação relacionada com as consultas posteriores, medicação e outras informações para o período após cirurgia.

Deverá levar as meias elásticas fornecidas para o 1º penso

### CONTACTOS:

Dias úteis (08h às 22h)  
Unidade de Cirurgia de Ambulatório - HPV

Tel.: 217 548 266

Dias úteis (22h às 08h)  
Tel.: 925 422 874

Fins de semana e feriados  
Tel.: 217 805 000 Ext.: 55201

Email:  
[secretariado.uca2@chln.min-saude.pt](mailto:secretariado.uca2@chln.min-saude.pt)

Morada:  
Alameda das Linhas de Torres, 117 1769-001 Lisboa



CHULN, EPE  
Unidade de Cirurgia  
de Ambulatório

CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO  
LISBOA NORTE, EPE



UNIDADE DE CIRURGIAS DE AMBULATÓRIO  
CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO  
LISBOA NORTE  
HOSPITAL PULIDO VALENTE

## Reconstrução do ligamento cruzado (ligamentoplastia)



SERVIÇO DE ORTOPEDIA

Médico Assistente:

---

CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO  
LISBOA NORTE, EPE



# O QUE É A RECONSTRUÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO?

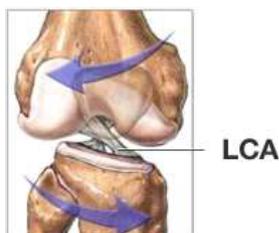
O ligamento cruzado anterior (LCA) é um ligamento situado entre o fémur e a tíbia, responsável pela estabilidade da articulação do joelho.

A rotura do LCA pode tornar o joelho instável, impedindo-o de realizar actividades diárias ou físicas mais exigentes e aumenta o risco de sofrer outras lesões na articulação (meniscos e cartilagem).

## SINAIS E SINTOMAS

No caso de rotura dos ligamentos centrais do joelho como é o caso do ligamento cruzado anterior (LCA), o doente frequentemente ouve um estalo na rotura e o joelho fica muito doloroso e inchado nos primeiros dias.

Na rotura completa, o joelho fica instável e com tendência para ceder, dando pouca confiança para actividades do dia-a-dia (subir escadas ou girar sobre o joelho repentinamente), nestes casos, não é possível fazer uma sutura direta dos ligamentos, mas sim a sua reconstrução em doentes ativos por via artroscópica.



Joelho

## LIGAMENTOPLASTIA

A reconstrução do LCA, ou ligamentoplastia, pretende reproduzir de forma anatómica o ligamento danificado e é uma técnica realizada por artroscopia (através da introdução de uma câmara de imagem e instrumentos específicos, por pequenas incisões da pele). Sendo substituído por um enxerto de tendão colhido no mesmo joelho. Entre as opções mais frequentes encontram-se os tendões isquiotibiais, tendão rotulino ou tendão quadrícipital.

No mesmo tempo operatório e pela mesma técnica são tratadas as lesões associadas dos meniscos (sutura/reparação ou ressecção parcial) e da cartilagem articular.

## FISIOTERAPIA

A fisioterapia é extremamente importante para o resultado final da cirurgia.

No pós-operatório não deve ser efetuado apoio do membro inferior operado durante 4-6 semanas. A flexão do joelho é limitada a 90 graus durante cerca de 4 semanas.

O ligamento encontra-se num período especialmente frágil entre as 4 e 12 semanas, pelo que todas as actividades devem ser realizadas com cuidado.

## DIA DA CIRURGIA

### DEVE:

- ▶ Comparecer na hora indicada de acordo com o agendamento da sua cirurgia
- ▶ Estar em jejum
- ▶ Trazer exames recentes
- ▶ Trazer lista de medicamentos que toma habitualmente
- ▶ Trazer 1 par de canadianas

### NÃO DEVE:

- ▶ Comer nem beber nada, nem mesmo água a partir da meia-noite
- ▶ Trazer objectos de valor

Se nos dias anteriores à cirurgia apresentar tosse, expetoração, febre, diarreia ou vômitos, deve contactar o Serviço de Ortopedia (HSM), pois poderá não ter condições operatórias.

Telefone: 217 805 000 (ext. 55201)