



**DR. GRECU ALEXANDRU**

**SEF DE LUCRARI UNIV.**

**MEDIC PRIMAR**

**ORTOPEDIE TRAUMATOLOGIE**



## **Ghidul pacientului înainte de protezarea genunchiului**

***Cum să te pregătești, la ce să te aștepti și cum să te recuperezi corect***

### **1. De ce se face această operație**

Durerea persistentă de genunchi, limitarea mersului, rigiditatea și dificultatea la urcatul scărilor sunt semnele artrozei avansate. Când tratamentele conservatoare (medicamente, infiltrații, fizioterapie) nu mai aduc ameliorare, protezarea totală de genunchi devine soluția care poate reda libertatea de mișcare și calitatea vieții.

Proteza înlocuiește cartilajul și osul deteriorat cu componente artificiale biocompatibile, care imită cât mai fidel mișcarea naturală a genunchiului și reduc durerea până la dispariție.

În urma unei intervenții reușite și a unei recuperări corecte, majoritatea pacienților:

- pot merge fără durere și fără sprijin;
- reiau activități pe care le credeau pierdute — mersul normal, urcatul scărilor, plimbările, chiar și dansul sau ciclismul ușor;
- dorm mai bine și își recapătă încrederea în propriul corp;
- își pot relua activitățile sociale, profesionale și de familie fără disconfort.

Scopul protezei nu este doar să înlocuiască o articulație, ci să redea libertatea de mișcare și bucuria unei vieți fără durere.



**VIATA  
FARA  
DURERE**



## 2. O operație importantă, dar cu posibile rezultate excelente

Operația de protezare a genunchiului este o intervenție chirurgicală majoră, care trebuie privită cu respect, seriozitate și încredere.

Ca orice procedură complexă, ea implică riscuri reale, precum infecții, formarea de cheaguri de sânge, pierderi de sânge sau, în cazuri rare, complicații severe, inclusiv necesitatea unor reintervenții sau chiar decesul.

Chirurgul, medicul anestezist și întreaga echipă operatorie și de îngrijire colaborează strâns pentru a reduce aceste riscuri la minimum, folosind standarde moderne de siguranță, protocoale stricte de sterilitate și monitorizare continuă pe tot parcursul îngrijirii.

Cu toate acestea, nici cea mai atentă pregătire medicală nu poate elimina complet riscurile.

De aceea, este esențial ca pacientul să le cunoască, să și le asume în mod conștient și să se implice activ în prevenirea lor, urmând cu strictețe indicațiile echipei medicale.

Atunci când intervenția și recuperarea decurg în condiții ideale, rezultatele pot fi remarcabile:

- durerea dispare în peste 95% dintre cazuri;
- mobilitatea crește semnificativ;
- pacientul își redobândește independența și bucuria de a merge fără durere.

Decizia de a efectua această intervenție trebuie luată în deplină cunoștință de cauză, după ce pacientul a înțeles atât beneficiile, cât și riscurile care o însoțesc.





### 3. Analizele medicale necesare înainte de operație

Pentru ca operația de protezare să se desfășoare în cele mai sigure condiții, este esențial să avem o imagine completă asupra stării tale de sănătate.

De aceea, analizele se efectuează în două etape, la intervale diferite, fiecare cu un rol clar.

Prima etapă de analize (numite analize preliminare), realizată cu câteva săptămâni înainte de operație, are rolul de a depista din timp eventuale probleme medicale — cum ar fi infecții urinare, inflamații, anemie, diabet necontrolat sau afecțiuni cardiace ori dentare.

Dacă apar aceste probleme, ele pot fi tratate din timp, astfel încât momentul operației să nu fie amânat.

A doua etapă de analize (numite analize pre-operatorii) se face cu aproximativ 7–10 zile înainte de operație și are scopul de a confirma că organismul este pregătit pentru anestezie și pentru intervenția chirurgicală.

În această etapă, valorile obținute ne oferă o imagine exactă a stării tale actuale, ajutându-ne să evităm orice risc suplimentar.

Dacă analizele arată o infecție activă, o inflamație puternică sau o problemă cardiacă necontrolată, intervenția poate fi temporar amânată. Scopul nu este de a opri operația, ci de a o face în momentul cel mai sigur pentru tine.

◆ Respectarea calendarului de analize este la fel de importantă ca și operația în sine.

Ne permite să te operăm în siguranță, să reducem riscurile și să obținem cel mai bun rezultat posibil.

Lista completă a analizelor o vei primi separat, împreună cu indicațiile privind locul și perioada în care trebuie efectuate.





## 4. Calendarul operației și importanța respectării etapelor

Pentru ca procesul operator să decurgă fără întârzieri, fiecare etapă trebuie respectată conform calendarului primit.

Acest calendar conține momentele-cheie:

- data consultației preliminare și eliberarea setului de analize;
- data efectuării analizelor și a consultațiilor preoperatorii;
- data internării și a intervenției chirurgicale propriu-zise;
- data primei consultații postoperatorii de control.

**17** Respectarea acestor termene permite echipei medicale să pregătească în detaliu totul: sala, echipamentele, proteza personalizată și echipa chirurgicală.

Orice decalaj în efectuarea analizelor sau a controalelor poate duce la reprogramarea operației, pentru a nu compromite siguranța actului medical.

**🔔** Dacă pe parcurs apare orice problemă medicală (răceală, infecție urinară, tratamente antibiotice recente, leziuni cutanate, febră, tensiune instabilă, dureri cardiace etc.), este obligatoriu să anunți imediat medicul ortoped.

Aceste informații ne ajută să evaluăm riscurile și, dacă este nevoie, să reprogramăm pașii, în siguranță, fără să pierdem rezultatul final dorit.

◆ Scopul calendarului nu este doar organizarea logistică, ci și siguranța pacientului.

Respectarea lui înseamnă o intervenție planificată corect, fără surprize, și o recuperare mai rapidă.





## 5. Ziua operației

- Vei veni la spital nemâncat și nebăut cu cel puțin 8 ore înainte.
- Înainte de operație, medicul anestezist îți va explica metoda de anestezie aleasă.
- Intervenția durează aproximativ 1,5–2 ore.
- După operație, vei avea un pansament steril și, uneori, o orteză de stabilitate temporară.
- Te vei ridica din pat chiar în ziua operației sau a doua zi, cu sprijinul echipei medicale.

## 6. Primele zile după operație

Mișcarea este tratamentul tău principal.

- Vei fi ajutat să te ridici și să faci primii pași cât mai repede.
- Kinetoterapeutul îți va arăta exercițiile corecte pentru circulație și tonifiere.
- Vei primi tratament anticoagulant.
- Vei aplica gheață local pentru a reduce durerea și inflamația.
- Vei învăța cum să te așezi, cum să te ridici și cum să mergi în siguranță.

## 7. Îngrijirea inciziei

- Nu îndepărta pansamentul până la 10–14 zile.
- Poți face duș doar dacă pansamentul este complet etanș.
- Nu aplica creme, unguente sau alcool sanitar fără acordul medicului.
- Examinează zilnic zona (sau roagă pe cineva să o facă).
- Sună medicul dacă observi roșeață, secreții, febră sau durere accentuată.





## 8. Recuperarea acasă

Recuperarea durează în medie 3 luni, iar primele 6 săptămâni sunt esențiale.

Obiective:

- îndoirea genunchiului până la cel puțin 90°;
- extensie completă (piciorul perfect întins);
- mers zilnic, cu distanțe progresiv crescute;
- reducerea edemului prin gheață și ridicarea piciorului.

Exerciții utile:

- mișcarea gleznei ("pomparea" circulației);
- contractarea coapsei;
- îndoire și întindere treptată a genunchiului cu călcâiul la nivelul patului;
- ridicarea piciorului drept de pe pat;

## 9. Dietă și stil de viață

- Mănâncă echilibrat, cu suficiente proteine și legume.
- Bea 1,5–2 litri de apă zilnic.
- Evită constipația.
- Menține o greutate sănătoasă.
- Renunță complet la fumat — întârzie vindecarea și crește riscul de infecție.

## 10. Semne de alarmă

Prezinta-te imediat la medic dacă:

- ai febră peste 38°C;
- genunchiul este roșu, cald sau foarte umflat;
- observi secreții la nivelul inciziei;
- ai durere bruscă în gambă;
- apar dificultăți de respirație sau durere toracică (urgență – 112).



**VIATA  
FARA  
DURERE**



## 11. Întrebări frecvente

*Este o operație grea?*

Da, dar sigură și controlată. Efortul și riscurile asumate merită rezultatul posibil: o viață fără durere.

*Cât voi sta în spital?*

În general, 1–3 zile, în funcție de evoluție.

*Când voi putea merge?*

În aceeași zi sau ziua următoare, cu cadru de mers.

*Cât durează recuperarea completă?*

Aproximativ 3 luni.

*Când pot conduce mașina?*

După 4–6–8 săptămâni, cu acordul medicului.

*Pot urca scările?*

Da — regula este: sus cu piciorul sănătos, jos cu cel operat.

*Pot îngenunchea?*

După 6–8 săptămâni, dacă nu există durere.

*Voi simți proteza?*

Poți simți o ușoară rigiditate sau un „clic” la mers — este normal.

*Cât durează o proteză?*

Între 15 și 20 de ani, uneori mai mult uneori mai puțin în funcție de gradul de utilizare și încărcare.

*Ce activități pot face după recuperare?*

Mers, înot, bicicletă, dans ușor, drumeții. Evită sporturile de impact.





## 12. Lista lucrurilor de pregătit înainte de operație

### Documente:

Carte de identitate, card de sănătate, analize recente, radiografii, scrisori medicale.

### Pentru spital:

Pijamale lejere, papuci cu talpă antiderapantă, obiecte de igienă, telefon și încărcător.

### Pentru acasă:

Cadru de mers, scaun stabil, perne ferme, gheață, ajutor pentru primele 5–7 zile.

### Mental:

- Învăță exercițiile de recuperare.
- Gândește pozitiv.
- Acceptă că disconfortul este temporar și va trece.

## 13. Mesajul medicului tău

Protezarea genunchiului este o etapă importantă spre o viață fără durere.

Este o intervenție complexă, dar cu rezultate excelente atunci când pacientul se implică.

Cu răbdare, exerciții și încredere, vei redobândi libertatea de a merge.

Șef de Lucrări Univ. Dr. Alexandru Grecu  
Medic Primar Ortopedie – Traumatologie  
MedLife Craiova | UMF Craiova | SCJU Craiova

**VIATA  
FARA  
DURERE**

