

PÓS-CIRURGIA/ALTA HOSPITALAR

Siga as indicações do seu Médico Ortopedista, Médico Fisiatra e Fisioterapeuta.

- Tome a medicação conforme lhe foi receitada, se for o caso.
- Mantenha-se afastado de fontes de calor ou zonas de sol muito intenso.
- Não fume. O tabaco prejudica a cicatrização dos tecidos.
- Não pratique exercício físico vigoroso.
- Ingira muitos líquidos, é importante uma boa hidratação.

GELO

A aplicação de gelo ajuda a controlar a inflamação e a dor.

- Use uma bolsa de gelo ou um saco de ervilhas congeladas. Envolver num tecido fino, para não causar queimaduras pelo frio. Não molhe os pensos (use saco plástico/enrole entre o ombro e a bolsa de gelo).
- Nas primeiras 48 horas após a cirurgia, faça gelo durante 20 minutos a cada hora, durante todo o dia (interrompa apenas durante o período noturno) quando estiver acordado/a. Após as 48h, aplique gelo durante 15 minutos 3 a 5 vezes / dia ou conforme indicação clínica.

MASSAGEM

Realize 2 vezes/dia.

- Massageie as cicatrizes logo após a retirada dos pontos, com um creme hidratante. (ex. Nivea ou outro semelhante)

DESCANSO

- Recomenda-se que o sling seja usado durante o sono. Procure dormir numa posição reclinada. Use almofadas para criar um apoio para as costas.
- Não se deite de lado em cima do ombro operado e procure deixar o braço apoiado, com almofadas.
- Pode ser mais fácil dormir numa cadeira reclinável, com o braço apoiado em almofadas.
- Aos poucos, conforme as dores forem diminuindo, irá conseguir adotar posições mais horizontais para dormir.

ELABORADO POR:

Unidade do Ombro da Clínica Fisiátrica das Antas
Rua Carlos Malheiro Dias, 329 a 335, 4200-154 Porto
Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira entre as 8h e as 20h
T. 225 097 359* / 225 088 477*, de 2ª a 6ª feira entre as 8:00 e as 20:00. • Tlm. 917 552 923**
geral@clinicafa.pt

Direção Técnica - Helena Duro

Clínica Fisiátrica das Antas, Unipessoal, Lda. • NIPC e Matrícula 502077450 na CRC Lisboa
Sede social: Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal • Capital Social EUR 5.000,00
T. 225 097 359 / 225 088 477 • Tlm. 917 552 923, de 2ª a 6ª feira entre as 8:00 e as 20:00 • Fax. 225 098 924 • geral@clinicafa.pt

* Chamada para a rede fixa nacional. ** Chamada para a rede móvel nacional.

ANTAS
CLÍNICA FISIÁTRICA

CLÍNICA FISIÁTRICA
DAS ANTAS

INDICAÇÕES
PÓS-CIRURGIA
DO OMBRO

JUL 2023

EXERCÍCIOS

É importante fazer, durante o período de tempo recomendado pelo médico ou fisioterapeuta, um conjunto de exercícios cervicais, do cotovelo, do punho e da mão (mesmo com a imobilização) para melhorar a circulação e evitar rigidez articular.

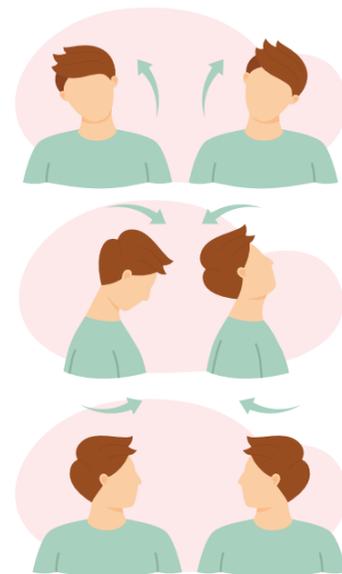
Siga as imagens.

CERVICAL (CABEÇA)

Realize os exercícios 3 vezes/dia.

Exercícios de rotação, inclinação lateral, flexão e extensão.

Faça de cada vez 3 séries de 10 exercícios, na posição de sentado/a. Se tiver tonturas em algum movimento, não insista e reduza a amplitude.

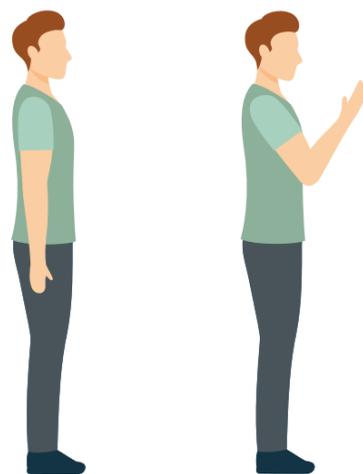


COTOVELO

Realize os exercícios 3 vezes/dia.

Movimento de Flexão e Extensão.

Faça 3 séries de 10 repetições com intervalo de descanso entre cada série.



PUNHO/MÃO

Realize os exercícios 3 vezes/dia.

Movimento de Extensão e Flexão.

Faça 3 séries de 10 repetições do punho e da mão com intervalo de descanso entre cada série.



FORTALECIMENTO PUNHO/MÃO

Realize os exercícios 5 vezes/dia.

Movimento de preensão com a bola: 20 repetições.



OMBRO EXERCÍCIOS PENDULARES

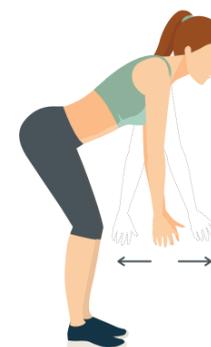
Realize estes movimentos 2 vezes/dia durante 3 minutos cada um.

Se tiver tendência para rigidez (de acordo com informação clínica), realize os movimentos 3 vezes ao dia durante 5 minutos cada um.

Realize movimentos suaves "para dentro e para fora" com pouca amplitude e sem dor associada.

Realize movimentos suaves "para a frente e para trás" com pouca amplitude e sem dor associada.

Realize movimentos suaves de "círculo para dentro" e de "círculo para fora" com pouca amplitude e sem dor associada.

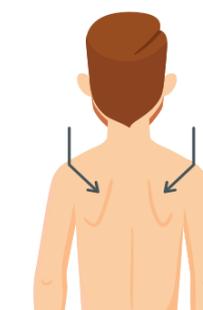


CONTRAÇÕES ESCAPULARES

Realize os exercícios 5 vezes/dia.

Com o sling (apoio) posto, faça contrações da omoplata no sentido de juntar e descer a omoplata.

Manter a contração por 10 segundos e suspender a contração por 10 segundos. Repetir 20 vezes.



EXTENSÃO DA COLUNA DORSAL

Realize o exercício 5 vezes/dia.

Com o sling (apoio) posto. Estenda as costas e contraia para trás encostado/a a uma cadeira.

Manter a contração por 10 segundos e suspender a contração por 10 segundos. Repita 20 vezes.



DOR INTENSA

Em caso de dor intensa durante algum exercício ou posicionamento, **NÃO DEVE INSISTIR!**

DÚVIDAS ADICIONAIS

Se surgirem dúvidas ou precisar de algum esclarecimento adicional, pode contactar-nos preferencialmente por email: geral@clinicafa.pt, por mensagem ou por Whatsapp, pelo telefone: 917 552 923 indicando o motivo.

Posteriormente será contactado pela nossa equipa.