



NO CASO DE:

- Dor intensa que não alivie com a medicação prescrita;
- Penso repassado de sangue com hemorragia não controlável ou com cheiro desagradável;
- Dificuldade em mover a articulação operada;
- Dormência ou frio nas extremidades;
- Febre (Temperatura axilar superior a 38°);
- Náuseas e vômitos frequentes.

Pode contactar (em caso de urgência)

Telemóvel: 968333897 (primeiras 24 horas)

Linha SNS24: 808242424

Cirurgião (secretariado de Ortopedia): 2121473131

ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS

Telefone: 212 309 120

Horário para informações: 9h00 às 14h00

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO - UCA MONTIJO

Dias úteis: cirurgias programadas e consultas das 8h00 às 20h00

Aos sábados: consultas não presenciais das 9h00 às 13h00

A equipa da UCA Montijo elaborou este folheto especialmente para si, com o objetivo de o informar sobre os cuidados a ter no domicílio.

Fontes das imagens: arquivo ULSAR; <https://interorto.pt>;
<https://www.facafisioterapia.net/>

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO ARCO RIBEIRINHO

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Telefone: 212147300

E-mail: admin@ulsar.min-saude.pt

www.ulsar.min-saude.pt

Unidade de Cirurgia de Ambulatório - Montijo

Rua Machado Santos, N.º 52/54 | 2870-351 Montijo

Telefone: 212 309 120, extensões 3217/3222

E-mail: hmenfuca@ulsar.min-saude.pt

CUIDADOS PÓS OPERATÓRIOS

ARTROSCOPIA DO OMBRO



**Unidade de Cirurgia de Ambulatório
Montijo**

INFORMAÇÕES

O processo de recuperação da cirurgia do ombro leva aproximadamente 6 meses. Requer cuidados e bastante disciplina.

Alimentação:

- Vai iniciar a sua alimentação ainda na Unidade;
- Numa cirurgia sob anestesia local ou leve sedação pode continuar a sua alimentação sem cuidados especiais;
- No domicílio deve iniciar uma dieta ligeira nas primeiras 24 horas. Posteriormente faça uma alimentação rica em fibras e proteínas e beba muita água.

Medicação:

- Tome os medicamentos prescritos ou fornecidos, para o controlo da dor conforme indicação médica;
- Retome a medicação habitual conforme indicação médica.

Atividade:

- Não pode conduzir veículos ou máquinas;
- Evite atividades que necessitem de muito movimento articular, como levantar coisas pesadas;
- Inicie movimento suaves das mãos conforme indicação do fisioterapeuta ou do médico, de modo a prevenir a rigidez articular e ativar a circulação.

Higiene:

- Tome precauções para não molhar o penso, procure que este se mantenha sempre limpo e seco;
- O penso será realizado de acordo com a indicação médica, no local indicado.

RECOMENDAÇÕES - PRIMEIROS 3 OU 4 DIAS APÓS A CIRURGIA:

- Aplique gelo durante 20 minutos, quatro a seis vezes ao dia no ombro e braço;
- Utilize a suspensão de braço, que poderá remover para realizar a sua higiene e para mobilizar o cotovelo quatro vezes ao dia. **É indispensável o uso da suspensão nas primeiras semanas após a cirurgia**, só retirar de acordo com indicação médica.



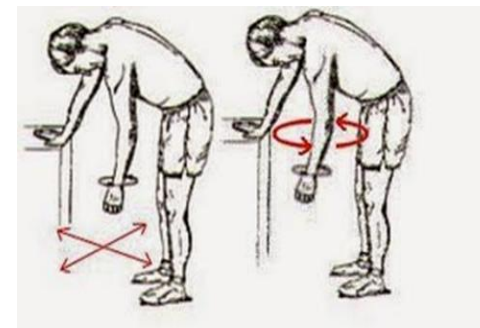
É NORMAL

- Sentir algumas dores nos primeiros dias, cumpra a medicação analgésica prescrita.
- Sentir ligeiras náuseas ou tonturas.
- Ter algum inchaço dos dedos e apresentar dificuldade em mobilizá-los nos primeiros dias.
- Existir equimose (nódoas negras) ou hematoma no braço operado nos dias seguintes á cirurgia.

INICIE OS SEGUINTE EXERCÍCIOS :

Exercício 1 | Pendulares

- Apoie o braço não operado numa mesa e incline o tronco;
- Realize exercícios pendulares com o ombro;
- Fazer 10 vezes para a frente e para trás, 10 vezes para os lados e 10 vezes em rotação para dentro e para fora.



Exercício 2 | Elevação deitado

- Deite-se de barriga para cima e junte as mãos com os cotovelos esticados;
- Faça a elevação do braço operado sem dobrar os cotovelos utilizando o outro braço como auxílio.

CONSULTA TELEFÓNICA

Às 24 horas e 30 dias após a cirurgia

Será realizada uma consulta telefónica, por um enfermeiro da Unidade, às 24 horas após a cirurgia e outra 30 dias depois, para monitorizar complicações, avaliar a sua recuperação e esclarecer dúvidas.