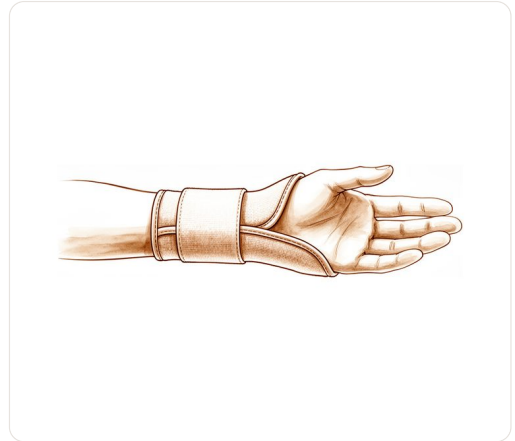


Talas, Órteses e Suportes

Uma tala bem ajustada repousa e protege o punho ou a mão, aliviando a tensão nos tendões e articulações irritados.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que é

Talas, órteses e suportes são dispositivos removíveis que mantêm suas articulações ou ossos em posição para ajudar na cicatrização. Eles funcionam como uma concha protetora, proporcionando aos tecidos lesionados o repouso necessário, ao mesmo tempo em que permitem que você mova os outros membros. Seu médico pode recomendar esses dispositivos em vez de um gesso tradicional. As órteses (talas de suporte) oferecem uma boa alternativa ao gesso, especialmente para tipos de fraturas estáveis. Isso pode poupar seu tempo e reduzir o número de visitas hospitalares necessárias.

Esses dispositivos são utilizados para uma ampla variedade de lesões. Por exemplo, talas removíveis ajudam na cicatrização de fraturas do rádio distal minimamente deslocadas (fraturas do punho). Em crianças, bandagens de suporte, talas removíveis e gessos de marcha são opções bem toleradas para fraturas de tornozelo de baixo risco. Para problemas na mão, como a síndrome do gatilho, o uso de talas proporciona alívio dos sintomas e melhora funcional comparáveis às injeções de corticosteroides. Trata-se de um tratamento conservador eficaz a curto prazo. Para lesões do joelho, como rupturas do ligamento cruzado anterior (LCA), o Protocolo Cross Brace oferece uma opção não cirúrgica que pode levar a uma cicatrização satisfatória para determinados grupos de pacientes.

O funcionamento depende do equilíbrio entre movimento e repouso. Manter o equilíbrio adequado entre mobilização e imobilização tem impacto decisivo na cicatrização dos tecidos e na sua recuperação. Por exemplo, após a cirurgia de substituição do ombro, os resultados em termos de dor e função são comparáveis, seja utilizando um período de imobilização de três semanas, seja sem imobilização alguma. Em alguns casos, como nas fraturas da cintura do escafoide com significativa ponte óssea, o osso pode consolidar-se entre um e cinco anos sem intervenção. Seu médico escolherá o dispositivo específico que melhor apoie o processo natural de cicatrização do seu corpo.

Funciona?

Talas, órteses e suportes podem ser ferramentas eficazes para a cicatrização, mas o seu sucesso depende da sua lesão específica. Para fraturas do punho, talas removíveis poupam-lhe tempo e visitas ao hospital. Elas são uma boa alternativa aos gessos tradicionais, especialmente se a fratura for estável. Em adultos mais velhos com a maioria das fraturas do punho, quatro semanas de imobilização são geralmente suficientes para a cicatrização.

Para fraturas do punho em crianças, os gessos impermeáveis podem parecer convenientes, mas precisamos de mais estudos de alta qualidade para confirmar que funcionam bem ou poupam dinheiro. Nas fraturas do tornozelo em crianças, não há um vencedor claro. Bandagens de suporte, talas removíveis e gessos para caminhar são bem tolerados e têm taxas de complicações semelhantes.

Para lesões do polegar, a imobilização com talas oferece alívio rápido para a síndrome do gatilho (trigger finger). Funciona tão bem como as injeções de corticosteroides a curto prazo. Pode escolher entre diferentes tipos de talas com base na sua dor e na facilidade de uso. Para roturas dos ligamentos do cotovelo em atletas, o uso de uma órtese interna durante a reparação conduz a excelentes resultados. Estes resultados são semelhantes aos observados em cirurgias de reconstrução mais complexas, incluindo o retorno ao nível desportivo anterior.

As lesões do ombro também respondem bem ao suporte. Após a substituição total do ombro reversa, três semanas de imobilização ajudam na dor e na função tanto quanto a ausência de imobilização. Para o impacto do ombro, a adição de exercícios específicos ou taping à sua rotina melhora a dor e a incapacidade mais do que os exercícios isoladamente. Isto aplica-se tanto a adultos em geral como a pessoal militar com luxações recorrentes.

A cicatrização na mão depende de encontrar o equilíbrio certo. Demasiado repouso pode endurecer os tecidos, enquanto demasiado movimento pode atrasar a cicatrização. O seu médico irá orientá-lo sobre quando se mover e quando repousar. Nas fraturas do osso escafoide no punho, pequenos desvios podem cicatrizar espontaneamente ao longo de um a cinco anos sem intervenção. No entanto, se a fratura for maior, é provável que precise primeiro de um gesso, seguido de cirurgia se não cicatrizar.

Em alguns casos, as evidências são fracas ou mistas. Ainda não podemos afirmar que certas talas são superiores a outras para todas as condições da mão, porque muitos estudos carecem de grupos de controlo. Siga sempre as orientações do seu médico, pois ele irá adaptar o suporte às suas necessidades únicas de cicatrização.

É adequado para você?

Talas, órteses e suportes frequentemente ajudam na recuperação sem necessidade de cirurgia. Você pode se beneficiar se tiver uma fratura do pulso minimamente deslocada. Talas removíveis economizam seu tempo e dinheiro ao reduzir as visitas ao hospital. Elas também são eficazes para fraturas estáveis do tornozelo em crianças, oferecendo conforto e segurança semelhantes aos gessos para deambulação. Para a síndrome do gatilho, o uso de talas proporciona alívio da dor e melhora da função da mão, com resultados equivalentes aos das injeções de corticosteroides. Alguns pacientes com lesões dos ligamentos do joelho ou substituições articulares do ombro também encontram alívio por meio de protocolos específicos de uso de órteses ou períodos curtos de imobilização.

No entanto, esses dispositivos não são indicados para todos. Eles podem não ser a melhor escolha se você precisar de estabilidade a longo prazo ou tiver fraturas complexas. Por exemplo, a cirurgia inicial geralmente é preferível para certas fraturas dos ossos do carpo, pois o gesso isolado pode não promover a consolidação óssea completa. Embora existam gessos impermeáveis para crianças, são necessárias mais pesquisas para confirmar sua eficácia e custo. Você também deve estar ciente de que as órteses impressas em 3D apresentam preocupações quanto à durabilidade e carecem de testes padronizados.

Seu médico ajudará você a ponderar os prós e os contras. O objetivo é equilibrar o repouso com o movimento para apoiar a cicatrização. Essa decisão compartilhada garante que você receba o nível adequado de suporte para sua lesão específica. Se você tiver dúvidas, seu médico pode utilizar uma ferramenta de apoio à decisão para ajudá-lo a escolher entre a cirurgia e o tratamento conservador. Siga sempre as orientações do seu médico sobre quando retomar os movimentos, pois a imobilização excessiva ou insuficiente pode afetar sua recuperação.

A conclusão

Talas e órteses são frequentemente alternativas eficazes e de baixo custo aos gessos para muitas fraturas e problemas articulares. Você pode economizar tempo em visitas ao hospital e experimentar um alívio da dor semelhante ao proporcionado por injeções ou cirurgia. Por exemplo, quatro semanas de imobilização geralmente são suficientes para fraturas do pulso em idosos, e as talas ajudam na gatilho do dedo tão bem quanto as injeções. No entanto, a escolha certa depende da sua lesão específica. Seu médico equilibrará repouso e movimento para garantir que seus tecidos cicatrizem adequadamente, sem rigidez.