

# Cuidados com gesso e talas em casa

Manter o braço elevado e o gesso limpo e seco é fundamental para uma recuperação confortável.

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.

Uma gesso ou tala mantém o seu osso, tendão ou articulação em cicatrização perfeitamente imóveis para que possa reparar-se na posição correta. Será consigo durante algumas semanas, e a forma como cuida dele faz uma diferença real, tanto no seu conforto como na forma como as coisas cicatrizam. A maior parte são noções de senso comum, mas há alguns pontos que valem a pena acertar, e existe uma pequena lista de sinais de alerta no final que nunca deve ignorar.

## Mantenha-o limpo e seco

Esta é a regra mais importante. Um gesso que fica molhado amolece, desmancha e deixa de cumprir a sua função. Um gesso de fibra de vidro (sintético) mantém melhor a sua forma, mas o enchimento macio por baixo ainda absorve água, e o enchimento húmido em contacto com a pele durante horas causa comichão, irritação e deterioração da pele.

- **Cubra-o para duchar ou tomar banho.** Utilize uma capa ou manga impermeável adequada para gesso, ou envolva-o num saco de plástico selado com fita adesiva na parte superior. Mesmo quando coberto, mantenha o membro fora do jato direto de água e não o submerja; uma salpicada determinada consegue entrar.
- **Se a cobertura for incómoda, lave com esponja à volta** e mantenha o gesso bem afastado da água.
- **Se ficar molhado,** seque o exterior e o enchimento nas bordas tanto quanto possível com uma toalha ou um secador de cabelo na definição *fria* (nunca quente; não consegue sentir uma queimadura através de um gesso). Se um gesso de gesso ficar encharcado, mole, rachado ou com mau cheiro, contacte-nos para que possa ser verificado ou substituído.

Uma **tala removível** é mais fácil: retire-a conforme instruído, mantenha-a seca e deixe a pele por baixo arejar e secar completamente antes de a voltar a colocar. Retire-a apenas pelas razões e pelo tempo que lhe indicámos; ela está aí para proteger uma parte em cicatrização.

## Nunca introduza objetos no interior

---

A pele sob o gesso frequentemente coça. É muito tentador deslizar uma agulha de tricô, caneta, régua ou cabide para coçar. Por favor, não faça isso. Você não consegue sentir a intensidade com que está raspando, pode romper a pele, e um pequeno arranhão, aprisionado em um espaço quente, escuro e acolchoado, é exatamente como uma infecção começa. Você também pode amontoar o acolchoamento e criar um ponto de pressão.

Se a coceira estiver insuportável, tente bater na parte externa do gesso ou sobre ar frio no interior usando um secador de cabelo na configuração fria. Não aplique pó, loção ou qualquer outra substância no interior. Se a coceira for intensa ou houver uma área crua e dolorida, informe-nos em vez de tentar resolver sozinho.

## Não aparar, cortar ou remover por conta própria

---

Pode parecer apertado demais, longo demais ou apenas incômodo, mas nunca aparar, cortar, dobrar ou remover um gesso ou tala por conta própria. O formato e o comprimento são intencionais; cortá-lo pode permitir que o osso se desloque ou deixe uma borda afiada que cause irritação. Se realmente parecer apertado demais ou estiver causando atrito intenso, isso é um motivo para entrar em contato conosco, não para usar tesoura nele (consulte os sinais de alerta abaixo).

## Eleve para reduzir o inchaço

---

Nos primeiros dias, o inchaço é o principal fator contra você, e a gravidade é a inimiga. Mantenha o membro **elevado acima do nível do coração** tanto quanto possível.

- Para um **braço ou mão**, apoie-o em travesseiros ao sentar ou deitar, de modo que a mão fique mais alta que o cotovelo, e o cotovelo mais alto que o ombro. Uma tipóia ajuda durante o dia, mas não deixe a mão pendurada.
- Elevar o membro permite que o fluido drene de volta, em vez de se acumular nos dedos, o que alivia a pulsação e impede que o gesso fique mais apertado durante a noite.

Algum inchaço e uma sensação de aperto nas primeiras 24–48 horas é normal e diminui com a elevação. O inchaço que continua *piorando*, ou que vem acompanhado dos sinais de alerta abaixo, não é normal. Entre em contato.

## Mantenha-se em movimento com o que puder

---

Um gesso imobiliza uma parte, mas tudo o que está fora dele deve continuar a funcionar suavemente; isso evita a rigidez e mantém o fluxo sanguíneo.

- **Mova os dedos e o polegar** regularmente, várias vezes por hora enquanto estiver acordado, a menos que tenhamos indicado especificamente que um dedo deve permanecer imóvel.

- **Mova as articulações que permanecem livres:** geralmente o ombro e o cotovelo se você tiver um gesso no antebraço ou no pulso. Movimentos suaves de rotação do ombro e flexão do cotovelo impedem que essas articulações fiquem rígidas enquanto o pulso cicatriza.
- Não force nada que cause dor e siga quaisquer exercícios específicos que tenhamos fornecido.

## Proteja o gesso e a pele

---

- **Não apoie o peso sobre ele nem se apoie nele.** Ele serve para repousar o membro, não para suportar seu peso. Apoiar-se em um gesso de antebraço pressiona o osso subjacente e a sua pele.
- **Observe a pele nas bordas.** Um leve vermelhidão onde o gesso encontra a pele é comum; pele crua, rompida ou persistentemente dolorosa não é.
- Mantenha o gesso limpo e evite que sujeira, areia ou pequenos objetos entrem nele.

## Quando procurar ajuda – não espere

---

A maioria dos gessos estabiliza-se após o primeiro ou segundo dia. No entanto, um gesso que fique demasiado apertado constitui uma emergência real: pode comprimir os músculos e os nervos no seu interior, interrompendo o suprimento sanguíneo (uma condição chamada **síndrome do compartimento**), o que pode causar danos permanentes em poucas horas. Os sinais de aviso abaixo são o seu alerta precoce. Não espere.

**Contacte-nos no mesmo dia ou dirija-se à urgência mais próxima se notar algum dos seguintes sintomas:**

- **Dor crescente, severa ou pior do que o esperado,** especialmente dor que não melhora com o seu analgésico habitual, ou dor que parece profunda e implacável.
- **O gesso ou talco a sentir-se mais apertado** em vez de mais solto à medida que os dias passam.
- **Formigueiro, dormência ou sensação de queimadura** nos dedos.
- **Dedos que ficam pálidos, brancos, azuis, arroxeados ou frios,** ou que parecem muito inchados e não melhoram com a elevação.
- **Incapacidade de mover os dedos** quando tenta fazê-lo.
- **Uma zona de queimadura, atrito ou pressão** sob o gesso: isto pode indicar a formação de uma úlcera por pressão.
- **Um mau cheiro proveniente do gesso, ou qualquer secreção ou líquido** a vazar: sinal de uma lesão cutânea ou infecção por baixo.
- **Febre** ou sensação de mal-estar geral associada a qualquer um dos sintomas acima.

Se tiver vários destes sintomas em conjunto, particularmente **dor severa combinada com dormência, frieza ou alteração da cor dos dedos**, trate a situação como urgente e procure ajuda imediatamente, em vez de esperar que melhore. É sempre melhor fazer verificar um gesso e não encontrar nada de anormal, do que deixar um gesso apertado durante demasiado tempo.

Para comichão comum, inchaço ligeiro que melhora com a elevação, ou um gesso que é simplesmente incómodo, pode esperar e levantar a questão na sua próxima consulta clínica. Em caso de dúvida, ligue para a clínica; preferimos muito mais que nos contacte.