

Vida diária após cirurgia de mão, punho ou cotovelo

Manter a mão elevada acima do nível do coração é a melhor maneira de controlar o inchaço e a pulsação após a cirurgia.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

Após a cirurgia na mão, no pulso ou no cotovelo, o braço geralmente ficará envolto em bandagem, tala ou gesso durante a primeira ou segunda semana. Pode parecer estranho e um pouco desajeitado no início, e tarefas simples de repente exigirão algum planejamento. Esta página orienta você sobre os aspectos práticos desses primeiros dias e semanas: como manter o curativo seco, como reduzir o inchaço e como lidar com as pequenas frustrações de viver com uma mão só por um tempo. A maioria das dicas se resume a dois hábitos simples: **mantenha-o seco e mantenha-o elevado.**

Manter o curativo ou o gesso secos

O seu curativo, tala ou gesso precisa permanecer completamente seco até que o removamos ou o troquemos. Um curativo molhado ou um gesso úmido retém umidade contra a ferida, e é exatamente aí que a infecção começa. Um gesso encharcado também perde a forma e deixa de exercer sua função.

Para tomar banho, a abordagem mais fácil é cobrir todo o curativo com um saco impermeável ou uma capa específica para gesso antes de entrar. Um saco plástico grande selado na parte superior com algumas elásticas ou fita adesiva fará o serviço; capas reutilizáveis para gesso e braço são baratas, deslizam com uma mão e selam de forma mais confiável, caso prefira não se preocupar com sacos. Mantenha o braço coberto fora do jato direto de água e levemente inclinado para baixo, para que respingos se afastem da abertura em vez de entrarem nela.

Se preferir não arriscar usar uma cobertura, simplesmente lave-se mantendo o braço fora da água: sente-se em uma cadeira ao lado da banheira ou pendure o braço fora da cortina do chuveiro e mantenha-o afastado do jato de água. Um chuveiro de mão torna isso muito mais fácil.

Independentemente da forma como você se lava:

- **Nunca deixe o gesso ou o curativo ficarem molhados.** Se eles ficarem úmidos, seque as bordas com toques leves e avise-nos, pois um gesso molhado geralmente precisa ser trocado.
- Seque com toques leves ao redor das bordas do curativo em seguida; não coloque uma toalha por baixo nem introduza nada no interior.
- Não se deixe levar pela tentação de remover ou reenvolver o curativo por conta própria para “arejá-lo”, a menos que tenhamos mostrado como fazer.

Manter a mão elevada – elevação

Se há uma coisa que faz a maior diferença nos primeiros dias, é **manter a mão e o antebraço elevados acima do nível do coração**. Quando a mão fica pendurada, o sangue e os fluidos acumulam-se nela, o que causa aquela pulsação, os dedos inchados e tensos e grande parte da rigidez inicial. Elevar a mão permite que esses fluidos drenem.

Por isso, durante os primeiros três a cinco dias, mantenha-a elevada tanto quanto possível:

- Quando estiver sentado ou deitado, apoie a mão em uma ou duas almofadas para que fique mais alta que o peito, e não caída no colo.
- Quando estiver de pé e andando, uma tipóia mantém a mão apoiada e elevada.
- Mantenha-a elevada mesmo quando se sentir confortável. A elevação previne o inchaço muito melhor do que o trata depois que ele já se instalou.

Ao mesmo tempo, a menos que tenhamos dito especificamente o contrário, mantenha os dedos em movimento: faça suavemente um punho e estique-os, algumas vezes por hora. Mover os dedos bombeia o inchaço para fora e impede que fiquem rígidos. Faça também movimentos suaves nos ombros e cotovelos ao longo do dia, para que não fiquem rígidos por ficarem imóveis dentro da tipóia.

Gerindo com uma mão

Durante algum tempo, o seu braço operado estará maioritariamente inativo, e você terá de fazer a maioria das coisas com a outra mão. Um pouco de planejamento antecipado torna isto muito menos frustrante:

- **Vestir:** escolha roupas largas com abertura frontal: camisas e casacos em vez de peças que se vestem por cima da cabeça. Ao vestir, coloque o braço operado primeiro, e retire-o por último ao despir. Sapatos de calar e calças com cós elástico poupam muito trabalho.
- **Na cozinha:** prepare refeições simples, utilize alimentos pré-cortados ou de fácil abertura, e deixe a bancada ou um pano húmido segurar os objetos em vez da sua mão. Um tapete antiderrapante sob uma taça permite-lhe mexer ou misturar com uma mão.
- **Lavagem e higiene pessoal:** uma esponja de cabo longo, uma garrafa de sabão com bomba e uma escova de dentes apoiada contra a bacia são de grande ajuda.

- **Peça ajuda para tarefas que exigem duas mãos:** abrir frascos, transportar compras, cortar alimentos, levantar qualquer coisa pesada. Esta é a altura para deixar outras pessoas ajudarem.
- Mais importante ainda, não utilize a mão operada para agarrar, levantar ou apoiar-se até que lhe tenham dito que é seguro. Mesmo que pareça estar bem, a reparação subjacente precisa de tempo para cicatrizar, e a carga prematura pode comprometer o resultado. Trate a mão como “apenas acompanhante” e não como uma mão funcional por agora.

Dormir

O inchaço e a pulsação costumam ser mais intensos à noite, simplesmente porque a mão acaba ficando plana ou pendurada para fora da cama. **Apoie a mão e o antebraço em um travesseiro ao seu lado** para mantê-los elevados durante a noite, colocados ao seu lado em vez de por baixo de você. Muitas pessoas acham mais confortável dormir de costas ou do lado não operado, com o braço dolorido apoiado em travesseiros à frente. Se você recebeu uma tala para dormir, use-a conforme as instruções.

Quando procurar ajuda

Algum desconforto, hematomas e inchaço ligeiro são completamente normais nos primeiros dias. No entanto, a atadura e o gesso são firmes e o membro no interior está a inchar, pelo que existem alguns sinais de alerta que indicam que a atadura ou o gesso podem ter ficado demasiado apertados e estão a comprimir os nervos e o suprimento sanguíneo. Estes sinais exigem atenção **urgente**.

Procure ajuda imediatamente (dirija-se à sua unidade de urgência mais próxima ou ligue-nos) se notar:

- dormência, ou formigueiro nos dedos que não melhora quando eleva a mão
- dedos que ficam pálidos, brancos, azuis ou frios
- dor severa ou em aumento constante que os seus analgésicos não conseguem controlar, especialmente dor que parece pior do que o esperado
- incapacidade de mover os dedos, ou dor ao tentar esticá-los
- a sensação de que o gesso ou a atadura estão desconfortavelmente apertados, como se estivessem a agarrar

A presença de qualquer um destes sinais sugere que a atadura está demasiado apertada e que o membro precisa de ser libertado sem demora; não espere que a situação melhore.

Contacte-nos também durante o dia se notar sinais de problemas na ferida:

- a atadura fica húmida, encharcada ou tem um mau cheiro
- vermelhidão, calor ou inchaço que se espalham à volta da ferida
- saída de líquido ou pus, ou uma ferida que se abriu
- febre ou sensação de mal-estar geral

Para inchaço, hematomas e dores comuns, a resposta é quase sempre a mesma receita simples: **mantenha a mão elevada, mantenha os dedos em movimento e continue a tomar os seus analgésicos**. A situação melhora gradualmente durante a primeira ou segunda semana.