

Vida diária após cirurgia de ombro

Gerenciando o dia a dia com o braço operado repousando em uma atadura — roupas com abertura frontal e truques de uma mão facilitam o processo.

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.

Nas primeiras semanas após a cirurgia do ombro, o seu braço fica em uma **muleta**. A sua mão ainda funciona (você consegue segurar, escrever e usar um telefone), mas o braço em si precisa permanecer apoiado e em repouso. O reparo que realizamos precisa de tempo para cicatrizar sem interrupções, o que significa que o braço não deve **levantar ativamente, alcançar ou suportar peso** até que você receba autorização. A boa notícia é que quase tudo na vida diária ainda pode ser feito com uma mão, com alguns truques e um pouco de planejamento. Esta página é o guia prático para o nosso guia separado sobre o uso da muleta (esse guia cobre como colocar a muleta e por quanto tempo usá-la); este trata de como passar pelo dia.

Uma dose de honestidade desde o início: a maioria das pessoas encontra as primeiras duas semanas mais difíceis, e muitas precisam de ajuda para lavar, vestir-se e realizar algumas tarefas domésticas no início. Isso é completamente normal e temporário, e melhora gradualmente à medida que as semanas passam. Organizar ajuda antecipadamente faz uma grande diferença.

Lavar e tomar banho

Boas notícias sobre a lavagem: as suas **curas são impermeáveis**, por isso pode tomar banho e deixar a água salpicar sobre elas: um banho normal é adequado. A regra é **salpicar, não esfregar nem mergulhar**: não esfregue a cura com uma luva de banho ou esponja, e evite **banheiras, natação ou manter o ombro debaixo de água**, pois isso pode levantar as bordas e permitir que a água penetre por baixo até à ferida. Deixe a água correr sobre a cura e, de seguida, **seque** a área com toques (sem esfregar). Se uma cura se soltar nas bordas ou se descolar, deixe-a assim e informe-nos. Muitas pessoas sentam-se num banco de duche nas primeiras semanas (isto reduz o risco de escorregar quando está desequilibrado e com uma mão).

Normalmente, pode tirar a atadura para se lavar, mas o princípio é manter o braço imóvel e apoiado, não o utilizar. Deixe-o descansar ao lado do corpo ou no seu colo. Se o seu cirurgião tiver autorizado, pode inclinar o corpo suavemente para a frente e deixar o braço pendurar frouxamente do ombro, utilizando a gravidade em

vez dos seus próprios músculos, para que o braço fique completamente relaxado. Nunca levante ou estire ativamente o braço para se lavar.

A axila do lado operado é a mais difícil, porque não consegue levantar o braço para a alcançar. O truque é inclinar o tronco para o lado oposto e deixar o braço relaxar e deslizar suavemente para fora devido ao seu próprio peso; isto abre a axila o suficiente para a limpar e secar com uma luva de banho ou lenço húmido, e para aplicar desodorizante. Deixe a gravidade fazer o trabalho; não levante o ombro para criar espaço.

Cabelo e costas são genuinamente difíceis de lavar com uma mão. Uma esponja de cabo longo ajuda nas costas. Para o cabelo, inclinar-se sobre a bacia ou pedir ajuda a alguém durante a primeira ou segunda semana é a solução mais fácil; não vale a pena fazer contorcionismos que tensionem o ombro. O shampoo seco pode servir para alguns dias se preferir esperar.

Vestindo-se

Escolha suas roupas para a semana seguinte, considerando o uso da atadura:

- **Frouxas e com abertura frontal.** Camisas com botões ou zíper na frente, cardigãs e regatas com aberturas largas para os braços são muito mais fáceis do que qualquer roupa justa. Evite botões pequenos e ganchos complicados enquanto você estiver usando apenas uma mão.
- **Evite roupas que se vestem pela cabeça.** Camisetas e suéteres justos que precisam ser colocados por cima da cabeça forçam o ombro a realizar exatamente os movimentos que estamos tentando evitar.
- **Vista o braço operado primeiro e desvista-o por último.** Introduza suavemente o braço em repouso na manga antes do braço saudável, e retire primeiro o braço saudável ao se despir. Isso evita que o ombro operado precise se esticar para alcançar a manga.
- **Sapatos do tipo slip-on (sem cadarço).** Cadarços são quase impossíveis de amarrar com uma mão; sapatos slip-on ou com velcro evitam muita frustração. Cadarços elásticos são uma solução econômica para os sapatos que você já possui.

Dormir

O sono é frequentemente a parte mais difícil das primeiras semanas e uma das frustrações mais comuns, mas melhora gradualmente à medida que o ombro se acalma. Deitar-se deitado permite que o braço se mova para trás e puxe o ombro, por isso a maioria das pessoas dorme muito melhor em posição semi-inclinada: em uma poltrona reclinável, ou apoiado em vários travesseiros ou um cunha de costas na cama.

Algumas coisas fazem uma grande diferença:

- **Apoie todo o braço.** Coloque um travesseiro sob o cotovelo e o antebraço para que ele não puxe o ombro, e coloque um travesseiro ao seu lado para não rolar sobre o ombro operado durante o sono.
- **Controle a dor primeiro.** Muitas pessoas tomam seu analgésico cerca de meia hora antes de deitar para que ele faça efeito quando se deitam.

- **Cuidado com a atadura.** Um regata fina ou camiseta sob a atadura evita que ela esfregue ou cause irritação no pescoço durante a noite.

Se você deve manter a atadura enquanto dorme e por quanto tempo deve usá-la, está coberto em nosso guia separado sobre [usar uma atadura](#).

Comer, cozinhar e atividades domésticas

Quase tudo isso é viável com a sua mão não afetada mais a mão de preensão do lado operado; a chave é **deslizar e estabilizar em vez de levantar**:

- **Deslize** panelas pesadas, pratos e a chaleira ao longo da bancada em vez de carregá-los. Encha a chaleira apenas até o nível necessário para que fique mais leve.
- Um **tapete antiderrapante** sob uma tigela ou tábua de corte permite que uma mão faça o trabalho de duas. Ajudas simples para uma mão (abridor de potes, protetor de pratos, talheres com lâmina oscilante) são baratas e realmente úteis.
- **Prepare-se com antecedência.** Cozinhar em grandes quantidades e armazenar algumas refeições fáceis antes da cirurgia, além de mover itens do dia a dia (caneca, cereais, medicamentos) para a altura da bancada onde você possa alcançá-los sem se esticar, elimina grande parte do incômodo diário.
- **Peça ajuda para as tarefas pesadas e complicadas:** cestas de roupa cheias, compras, troca de lençóis, qualquer coisa que exija duas mãos e levantamento. Não há nada a provar ao lutar com essas tarefas; deixe o ombro cicatrizar.

Mantenha o restante do braço em movimento

Uma tipóia repousa o ombro, não o braço inteiro. A menos que tenha recebido instruções em contrário, mova suavemente e regularmente as partes que estão permitidas a se mover:

- **Mão e punho:** abra e feche os dedos, e faça círculos com o punho, algumas vezes por hora. Isso mantém a flexibilidade e ajuda a reduzir o inchaço.
- **Cotovelo:** se o seu cirurgião tiver autorizado, retire o braço da tipóia algumas vezes ao dia e estenda e flexione suavemente o cotovelo (mantendo o ombro imóvel) para evitar que o cotovelo fique rígido.
- **Postura:** é comum adotar uma postura protetora, curvado em torno do braço com tipóia. Mantenha a postura ereta, puxe suavemente as escápulas para trás de vez em quando e gire o ombro saudável, para aliviar a tensão no pescoço e na parte superior das costas que a tipóia tende a causar.

Estes são princípios gerais; **suas próprias regras de movimento têm prioridade**. Cada procedimento cirúrgico tem suas próprias indicações e contra-indicações, portanto, se as nossas instruções escritas ou o seu fisioterapeuta disserem algo diferente sobre o seu cotovelo ou ombro, siga essas orientações.

Quando procurar ajuda

A maioria das recuperações decorre sem complicações, mas entre em contacto connosco, com o seu médico de família ou procure cuidados de urgência se notar algum dos seguintes sinais:

- **Dor que aumenta e não é controlada** pelos analgésicos prescritos, ou que se agrava subitamente.
- **Problemas na ferida:** vermelhidão em expansão, calor, inchaço, ou saída de líquido ou pus da ferida, especialmente se acompanhados de febre ou mal-estar geral.
- **Dedos que ficam adormecidos, frios, pálidos ou azulados, ou que incham firmemente:** isto pode significar que a atadura ou a venda está demasiado apertada, ou que a circulação está comprometida. Afrouxe a atadura e procure aconselhamento imediatamente.
- **Dor, inchaço ou vermelhidão na panturrilha de uma perna, ou falta de ar súbita ou dor no peito:** estes sinais podem indicar um coágulo sanguíneo e exigem atenção médica **urgente**. Ligue para 000 em caso de falta de ar súbita ou dor no peito.

Em caso de dúvida, é sempre melhor perguntar. Preferimos muito mais que nos contacte cedo do que que espere e se preocupe.