

Prevenção de coágulos sanguíneos em casa

Exercícios de tornozelo e compressão para reduzir o risco de trombose venosa profunda após a cirurgia.

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.

Os coágulos sanguíneos nas veias da perna (trombose venosa profunda, ou TVP) são mais frequentemente discutidos após cirurgias de quadril e joelho. O risco após cirurgias do membro superior é muito menor, mas não é zero: estar em uma tipóia e se mover menos do que o habitual é suficiente para aumentá-lo. Alguns hábitos simples em casa mantêm esse risco onde deve estar.

Por que a cirurgia do membro superior ainda apresenta algum risco

Após a cirurgia do ombro ou do cotovelo, você geralmente terá menos mobilidade durante a primeira semana ou duas. Você pode dormir sentado em uma cadeira, caminhar menos e evitar longas saídas. Permanecer sentado reduz o fluxo sanguíneo nas veias das pernas, e esse é o principal fator que aumenta a probabilidade de formação de coágulos.

Alguns fatores elevam ainda mais o risco basal: trombose venosa profunda (TVP) ou embolia pulmonar prévias, histórico familiar forte de coágulos, uso de pílula anticoncepcional combinada ou terapia de reposição hormonal, viagens longas recentes, tabagismo, obesidade e algumas condições médicas, incluindo câncer e doença inflamatória intestinal. Se alguma dessas condições se aplicar a você, seu cirurgião pode ter recomendado especificamente o uso de comprimidos ou injetáveis anticoagulantes; siga essa orientação rigorosamente.

O que pode fazer todos os dias

A maioria dos pacientes não necessita de medicação anticoagulante após cirurgia do membro superior. Os hábitos protetores abaixo geralmente são suficientes:

- **Continue a caminhar.** Cinco caminhadas curtas pela casa são melhores do que uma longa. Procure movimentar-se a cada hora em que estiver acordado, mesmo que seja apenas até a chaleira.
- **Mova os tornozelos frequentemente.** Enquanto estiver sentado, estenda e flexione os dedos dos pés vinte vezes a cada hora. Isso promove o retorno do sangue das veias da panturrilha.
- **Beba água.** Dois litros por dia. A desidratação espessa o sangue; os medicamentos para a dor e o apetite reduzido levam-no a beber menos do que o habitual.
- **Não fique sentado de pernas cruzadas por longos períodos,** e não sente em poltronas reclináveis com pressão forte sob os joelhos.
- **Evite voos de longa duração** por pelo menos duas semanas após cirurgia maior, se possível. Se for necessário viajar de avião, caminhe pelo corredor a cada hora e use meias de compressão.

Fumar aumenta drasticamente o risco de trombose; se parou de fumar para a operação, esta é uma excelente oportunidade para manter a abstinência.

Sinais de alerta – ligue para nós ou vá ao departamento de emergência

- **Uma panturrilha fica dolorida, inchada, quente ou vermelha** em comparação com o outro lado
- **Falta de ar súbita, dor no peito ou tosse com sangue:** vá diretamente ao departamento de emergência, isso pode ser um coágulo no pulmão (embolia pulmonar)
- **Tontura ou desmaio** com qualquer um dos sintomas acima

Não espere pela sua consulta de acompanhamento se algum desses sintomas ocorrer. Tratados precocemente, os coágulos sanguíneos são muito controláveis; se deixados para mais tarde, podem tornar-se perigosos.