

Noções básicas de terapia manual

A terapia da mão é uma parceria prática e manual: o terapeuta molda e ajusta uma tala personalizada e ensina os exercícios que impulsionam a recuperação entre as consultas.

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.

A terapia da mão é a fisioterapia e a terapia ocupacional que se concentram na mão, no pulso e no cotovelo. Após a maioria das cirurgias do membro superior, você verá um terapeuta da mão regularmente; são essas pessoas que transformam uma operação bem-sucedida em uma recuperação bem-sucedida.

O que os terapeutas da mão fazem

Um terapeuta da mão irá:

- Remover e substituir suas curativas e verificar a ferida
- Fabricar uma tala personalizada quando necessário (esta é frequentemente moldada diretamente na sua mão a partir de uma folha de termoplástico aquecido)
- Ensinar exercícios para reduzir a rigidez sem sobrecarregar a reparação
- Acompanhar seu progresso em relação a um cronograma de recuperação
- Informar seu cirurgião se algo não estiver cicatrizando da maneira esperada

Com que frequência irei às consultas?

A maioria das cirurgias de membro superior envolve 6 a 12 sessões ao longo de 3 a 6 meses. A primeira consulta geralmente ocorre na primeira ou segunda semana após a cirurgia, após a troca do curativo. As sessões têm tipicamente 30 a 45 minutos.

Como é uma sessão?

As sessões geralmente têm três partes: verificar a ferida e qualquer talas ou atadura, realizar os exercícios com o terapeuta observando a técnica e atualizar o plano de exercícios domiciliares para a semana seguinte. Você também receberá orientações específicas sobre quais atividades diárias você pode e não pode fazer, como usar talheres, escrever, trabalhar no computador e levantar pesos.

Como é uma boa reabilitação

A quantidade certa de esforço é aquela em que a área fica um pouco quente e um pouco cansada, mas não incha durante a noite nem dói por várias horas após o exercício. Se os exercícios causarem dor, isso é uma informação; informe seu terapeuta; ele ajustará a dose. A dor não é o objetivo.