

Inchaço e elevação após a cirurgia

Manter a mão e o braço elevados acima do nível do coração é a maneira mais eficaz de controlar o inchaço 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.

Após qualquer cirurgia na mão ou no braço, o membro inchará. Isso é normal, ocorre com quase todos e não é um sinal de que algo deu errado. Mas o inchaço é também a principal causa de desconforto e rigidez nos primeiros dias, portanto, um pouco de compreensão e alguns hábitos simples contribuem significativamente para uma recuperação mais tranquila.

Por que sua mão ou braço incha

Duas coisas estão acontecendo, e ambas são esperadas.

A primeira é a **cicatrização em si**. A cirurgia é uma lesão controlada, e seu corpo responde da maneira como responderia a qualquer lesão, enviando maior fluxo sanguíneo e fluido para a área para iniciar os reparos. Esta é a **resposta inflamatória**, e o inchaço, o calor e a rigidez que a acompanham são simplesmente a manifestação visível do início do processo de cicatrização.

A segunda é a **gravidade**. Sua mão e braço estão na extremidade inferior de um membro longo, e o fluido drena naturalmente para baixo. Quando o braço pende ao lado do corpo ou repousa no seu colo, o fluido se acumula na mão e nos dedos e tem dificuldade para sair. É por isso que uma mão que parecia normal logo pela manhã pode parecer um balão à noite se ficou pendurada o dia todo.

O que é normal e quanto tempo dura

Algum inchaço faz parte de toda a recuperação. Tipicamente, ele aumenta durante os primeiros dias, atinge o pico por volta do segundo ao quinto dia e depois diminui lentamente nas semanas seguintes, à medida que o fluido de cicatrização é reabsorvido e o membro começa a se mover novamente.

Alguns pontos importantes a saber:

- É normal que a mão pareça e se sinta pior no final do dia do que logo pela manhã (devido à gravidade), e melhore durante a noite quando o braço está em nível.
- O inchaço residual e a rigidez podem persistir por meses, muito depois que o inchaço inicial dramático tenha desaparecido. Um dedo ligeiramente inchado e rígido ou uma sensação de espessura na parte dorsal da mão é comum por um bom tempo e não representa uma complicação. Melhora gradualmente com o movimento e a terapia manual.
- O fator que mais influencia a rapidez com que o inchaço diminui é o quanto você consegue manter o membro elevado e em movimento suave nos primeiros dias.

Elevação – a coisa mais importante que você pode fazer

Se você lembrar de apenas uma coisa desta página, lembre-se disto: **mantenha o membro elevado acima do nível do seu coração**. A elevação é, de longe, a maneira mais eficaz de controlar o inchaço, e não tem custo.

O objetivo é permitir que a gravidade trabalhe *a seu favor* em vez de contra você, para que o fluido drene de volta em direção ao corpo em vez de se acumular na mão.

- **Ao sentar ou deitar**, apoie todo o braço em travesseiros de modo que a **mão fique mais alta que o cotovelo, e o cotovelo mais alto que o coração**. Não apoie apenas o cotovelo e deixe a mão cair; é a mão e os dedos que você mais deseja elevar.
- Procure manter a elevação o máximo possível nos primeiros dias, particularmente nos dois ou três primeiros. Depois disso, elevá-la por cerca de vinte minutos a cada poucas horas durante o dia mantém as coisas em movimento.
- Uma regra útil: quando deixar a mão pendurada não causar mais pulsação, você pode reduzir a elevação constante.
- **À noite**, organize seus travesseiros antes de se deitar para que o braço permaneça apoiado e elevado enquanto você dorme; a noite inteira é um longo período para uma mão ficar plana.

Mantenha os dedos em movimento – a bomba muscular

O movimento suave é o complemento à elevação. Cada vez que você move os dedos, os músculos comprimem as veias e os canais linfáticos e bombeiam o fluido de volta pelo braço, um pouco como espremer uma esponja.

- A menos que tenhamos solicitado especificamente que você mantenha um dedo imóvel, faça suavemente um punho e depois estenda completamente os dedos, lenta e repetidamente, várias vezes por hora enquanto estiver acordado.
- Faça isso com a mão elevada para obter o melhor efeito, com a bomba muscular e a gravidade trabalhando juntas.

- Mantenha também em movimento as articulações que estão *livres*. Se o seu pulso estiver enfaixado, mantenha o ombro e o cotovelo em movimento com círculos e flexões suaves para que não fiquem rígidos enquanto a mão cicatriza.
- Mova-se dentro do conforto. Um alongamento suave é aceitável; dor aguda indica que deve reduzir a intensidade, e siga sempre os exercícios específicos prescritos pelo seu cirurgião ou terapeuta da mão.

Compressas frias e compressão leve

Uma **compressa fria** pode reduzir o inchaço e a dor nos primeiros dias. Envolve-a em uma toalha fina, nunca coloque gelo diretamente sobre a pele e não a apoie em uma área com dormência ou sensibilidade reduzida. Mantenha os curativos e gessos secos. Há mais detalhes (incluindo quando o frio ajuda e quando o calor suave é melhor mais tarde) em nossa página [calor versus gelo](#).

Uma manga ou bandagem de **compressão** bem ajustada também pode ajudar, mas **use compressão apenas se tivermos recomendado especificamente**. A bandagem errada, ou uma aplicada com muita firmeza, pode causar mais danos do que benefícios, comprimindo um membro que já está inchado.

Uma tala e não deixar o braço pendurado

Quando você está de pé e andando, seu braço cai naturalmente ao seu lado e a mão se enche de fluido novamente. Uma **tala** mantém o braço apoiado e elevado em frente ao corpo enquanto você está em movimento, para que os ganhos obtidos ao descansar com o braço elevado não sejam perdidos. Use a tala para suporte quando estiver em pé e se movimentando, mas retire o braço da tala para realizar seus movimentos suaves de dedos e cotovelo, e não o deixe pendurado por longos períodos.

Quando procurar ajuda – não espere

A maioria dos inchaços é simplesmente parte do processo de cicatrização e melhora com a elevação e o movimento. No entanto, o inchaço pode ocasionalmente sinalizar um problema, e alguns sinais de alerta exigem atenção imediata. Confie no seu instinto: é sempre melhor ter algo avaliado e descobrir que está tudo bem.

Um gesso, talas ou curativo muito apertado é a situação que não pode esperar. À medida que o membro incha por baixo, o curativo pode começar a comprimir os nervos e o suprimento sanguíneo. **Contacte-nos no mesmo dia ou dirija-se à sua unidade de urgência mais próxima, se notar:**

- **Dor que está a aumentar, é severa ou pior do que o esperado:** especialmente dor que não melhora com o seu analgésico habitual.
- Um **gesso, talas ou bandagem que parece mais apertado** em vez de mais frouxo à medida que o tempo passa.
- **Formigueiro, dormência ou sensação de ardência** nos dedos.
- **Dedos que ficam pálidos, brancos, azulados, arroxeados ou frios**, ou que não melhoram com a elevação.

Estes sintomas em conjunto (particularmente **dor severa associada a dormência ou alteração de cor nos dedos**) devem ser tratados como uma situação urgente.

Sinais de infecção também exigem avaliação no mesmo dia:

- Inchaço que está **quente, vermelho e a espalhar-se**, em vez de melhorar.
- **Febre**, ou sentir-se mal-estar geral.
- **Pus, secreção ou mau cheiro** provenientes da ferida ou do curativo.

Sinais de um possível trombo venoso profundo constituem uma emergência: ligue para uma ambulância ou dirija-se imediatamente à urgência se notar:

- **Inchaço, dor ou tensão súbitos numa só panturrilha ou perna.**
- **Falta de ar ou dor no peito**, especialmente em conjunto com os sintomas acima.

Para inchaços comuns que melhoram ao elevar o membro e que diminuem dia após dia, continue com a elevação, mantenha os dedos em movimento e levante quaisquer dúvidas na sua próxima consulta clínica. Em caso de dúvida, ligue para a clínica; preferimos muito mais receber o seu contacto.