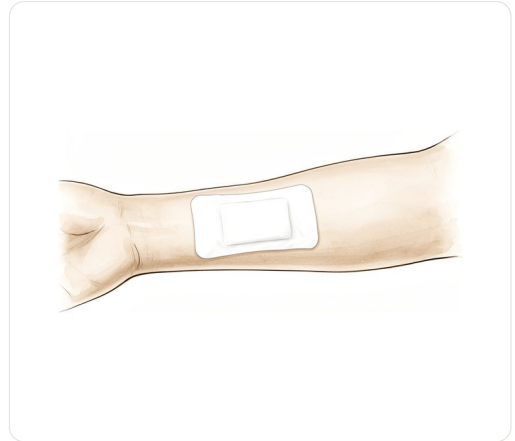


Cuidados com a sua ferida

Marcar a borda da vermelhidão com uma caneta é uma das formas mais simples de monitorar uma ferida para infecção precoce: se a linha se espalhar para fora ao longo de um dia, entre em contato com a equipe.

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.

Uma ferida limpa e em cicatrização é a base de uma boa recuperação. As duas primeiras semanas após a cirurgia são o período em que a ferida está mais vulnerável a infecções e à deiscência se for puxada ou esticada. Se tiver alguma preocupação em relação à sua ferida, entre em contato com a clínica; muitas vezes é útil tirar uma foto da ferida e enviá-la por e-mail para avaliação.

O que esperar

O inchaço após cirurgia do membro superior frequentemente causa preocupação, mas é normal. Após cirurgia da mão ou do braço, todo o braço pode inchar; após cirurgia do ombro, o braço e a mão também incham. Dependendo da extensão da lesão e da cirurgia, o inchaço pode persistir por várias semanas a vários meses. Se o inchaço for persistente, não melhorar ou causar rigidez, entre em contato com a clínica para obter orientação.

As feridas podem apresentar exsudato ou sangramento por alguns dias, particularmente feridas da mão e feridas do ombro por artroscopia (keyhole). O exsudato geralmente cessa em torno de 3–5 dias; exsudato persistente além desse período é motivo para ligar.

Partes do braço ou da mão podem estar adormecidas inicialmente. O anestésico local aplicado na ferida geralmente desaparece em 2–3 dias; a dormência decorrente de bloqueio nervoso do ombro geralmente se recupera em 1–2 dias, mas pode levar até uma semana.

Curativos

Você deixará o hospital com um curativo já aplicado. Como regra geral, **não o toque**: um curativo cumpre sua função melhor quando não é perturbado, e a maioria permanece até a revisão da ferida. A exceção é um curativo que ficou sujo ou encharcado de sangue: esse deve ser trocado (curativos impermeáveis para substituição estão

disponíveis na maioria das farmácias). Se não tiver certeza se o curativo precisa ser trocado, envie-nos uma foto antes de perturbá-lo.

O que você tem depende da sua cirurgia:

- **Cirurgia de mão e braço:** geralmente uma bandagem de lã e crepe com um curativo impermeável por baixo. A bandagem pode ser removida após 48–72 horas; o curativo impermeável por baixo permanece até cerca do décimo dia.
- **Cirurgia artroscópica (de “buraco de fechadura”) do ombro:** vários curativos pequenos e impermeáveis, que permanecem no lugar por 10 dias.
- **Substituição do ombro:** um único curativo longo que deve durar 10–14 dias. Se perceber que precisa trocá-lo (especialmente para exsudação persistente após 2–3 dias), entre em contato com a recepção para discutir. Após 10–14 dias, pode ser removido, mas, se estiver confortável, pode permanecer por mais tempo.

Tomar banho

Um curativo impermeável permite que você tome banho a partir do primeiro dia; deixe a água correr sobre o curativo, mas não mergulhe a área nem esfregue-a. Pode ser útil colocar a mão ou o braço dentro de um saco plástico durante o banho. **Não tome banhos de banheira, não nade e não utilize piscinas de hidromassagem** até que a ferida tenha cicatrizado completamente (geralmente 2–3 semanas), e evite qualquer atividade em que a ferida possa ficar encharcada ou suja.

Se o seu curativo *não* for impermeável, cubra-o com um saco plástico e feche-o com fita adesiva, ou utilize uma capa de banho disponível em farmácias.

Pontos de sutura

A maioria das feridas é fechada com pontos de sutura absorvíveis. Alguns são colocados sob a pele, com uma pequena “cauda” em cada extremidade da ferida; a parte enterrada não precisa ser removida, e as pontas expostas podem ser simplesmente cortadas rente à pele após cerca de 10 dias. Outros utilizam pequenas tiras plásticas chamadas Steri-Strips, que caem por si próprias ao longo de 1–2 semanas. Feridas maiores podem ter pontos ou grampos que precisam de ser removidos na sua consulta de revisão da ferida. Se não conseguir regressar à nossa clínica de curativos, o seu médico de família geralmente estará disposto a aparar ou remover os pontos para si.

O seu acompanhamento

A equipa clínica entrará em contacto consigo dois a três dias após a sua cirurgia, com os detalhes das suas consultas de acompanhamento. O padrão habitual é o seguinte:

- **Revisão da ferida entre 1–2 semanas** com a enfermeira clínica. Se residir fora da cidade, pode ser mais conveniente consultar o seu médico de família para os cuidados da ferida; traga o seu resumo de alta, que contém os detalhes da sua cirurgia.
- **Revisão pós-operatória com o Dr. Hirpara entre 6–8 semanas:** mais cedo, se a ferida necessitar de supervisão mais atenta.
- **Cirurgias dos dedos e dos tendões** (Doença de Dupuytren, fraturas dos dedos, reparação de tendões e semelhantes) são geralmente encaminhadas para um **terapeuta da mão**, que cuida de todo o processo: cuidados da ferida, remoção de suturas, gestão da cicatriz e reabilitação. A terapia da mão está apenas disponível em algumas localidades do centro de Queensland; onde não há um terapeuta da mão disponível, um fisioterapeuta assume a reabilitação e a enfermeira clínica (ou o seu médico de família) cuida dos cuidados da ferida.

Sinais de cicatrização normal

Nos primeiros dias, você pode esperar:

- Vermelhidão leve ao redor das bordas da ferida
- Uma pequena quantidade de líquido claro ou rosado penetrando no curativo
- Sensação de tensão, coceira ou “formigamento” à medida que os nervos se reconectam
- Hematoma ao redor da ferida, por vezes irradiando para baixo pelo braço

Nas semanas seguintes, a cicatriz estará elevada, rosada e firme; ela gradualmente se achata e clareia ao longo de 6 a 12 meses.

Sinais de que algo está errado – ligue para nós

- Vermelhidão que se espalha além das bordas da ferida
- A ferida está quente ao toque
- Secreção amarela, verde ou de mau cheiro
- Dor que aumenta, em vez de diminuir, após os primeiros dias
- Febre (temperatura acima de 38°C)
- A ferida se abre

Todos esses podem ser sinais precoces de infecção. Não espere pela sua consulta agendada; ligue para nós imediatamente.

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara – Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Cuidados com a cicatriz após a cicatrização da ferida

Assim que os pontos forem removidos e a ferida estiver seca e fechada (geralmente entre duas e quatro semanas após a cirurgia), pode iniciar a massagem da cicatriz:

- **5–10 minutos, duas vezes ao dia.** Nas primeiras 2–4 semanas, massageie ao longo da linha da incisão; após esse período, em todas as direções.
- Pressione firmemente o suficiente para esbranquecer a cicatriz, passando do cor-de-rosa para o pálido, mas nunca com tanta força que cause dor. Não massageie uma cicatriz que esteja aberta ou com aspeto de infecção.
- A massagem funciona também como **dessensibilização**: é normal que uma cicatriz nova se sinta hipersensível, e o toque frequente ajuda a acalmar essa sensibilidade.
- Um hidratante simples e sem perfume (sorbolene, creme de vitamina E, aloe vera) amacia a cicatriz e facilita a massagem.
- Se a cicatriz estiver elevada, uma tira de fita Fixomull ou Hypafix colocada sobre a linha da incisão durante até 2 semanas (substituída diariamente; pode massagear por cima da fita) ajuda a achatar a cicatriz. A maioria das farmácias comercializa este produto.
- **A proteção solar é importante:** uma cicatriz recente queima-se facilmente e os danos solares podem escurecê-la permanentemente. Cubra-a com protetor solar FPS 30+ ou óxido de zinco, roupa ou sombra durante o primeiro ano.

Continue a massagear diariamente até a cicatriz ficar pálida, macia e plana.