

Exercícios para internados – liberação capsular e descompressão subacromial



Exercícios precoces no hospital após liberação capsular ou descompressão subacromial.

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.

Estes são os exercícios suaves para iniciar no hospital após uma liberação capsular ou uma descompressão subacromial. Para essas cirurgias, a prioridade é manter o ombro se movendo livremente.

Seus exercícios

Inicie estes exercícios suaves no hospital e continue-os em casa. Eles devem ser confortáveis; recue se a dor aumentar.

Usar a sua manta

- A manta deve ser usada apenas para conforto e deve ser retirada sempre que possível. Não precisa de dormir com a manta.
- Mova e utilize o seu braço tanto quanto possível.
- Recomenda-se usar a manta quando sair de casa, para evitar que as pessoas batam no seu braço.
- Procure sessões de fisioterapia pelo menos duas vezes por semana durante as primeiras seis semanas.
- Utilize gelo para alívio da dor, se necessário.
- Ao usar a sua manta, relaxe o ombro e deixe que a manta suporte o peso do seu braço.
- Tome os seus analgésicos antes de fazer os seus exercícios e antes das suas consultas de fisioterapia.

- A menos que tenha organizado a sua própria fisioterapia, foi-lhe agendada uma consulta, detalhada no seu pacote de alta hospitalar.
- Se tiver algum problema, contacte as instalações ou informe o seu fisioterapeuta.

Quando chegar a casa

Uma vez em casa, a sua recuperação continua com o protocolo completo de reabilitação para a sua cirurgia: [liberação capsular](#); [descompressão subacromial](#).

Estes exercícios iniciais, realizados durante a internação, são adaptados de orientações publicadas para pacientes e protocolos de reabilitação para estes procedimentos, e as faixas de semanas são típicas, não fixas; o seu fisioterapeuta orienta a sua recuperação individualmente, com base na resposta do seu ombro. As evidências que sustentam esta fase inicial (por que a prioridade após uma liberação capsular é o movimento imediato em vez de proteger o ombro) estão resumidas na seção de evidências, disponível em PDF no topo desta página.