

Exercícios para internados – substituição do ombro



Exercícios precoces no hospital após uma artroplastia do ombro.

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 a sua artroplastia de ombro (total, reversa ou para fratura). Eles mantêm a mão, o cotovelo e o ombro em movimento enquanto o reparo se estabiliza.

Seus exercícios

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

Se você teve uma **artroplastia reversa**, pode começar a mover o ombro precocemente; inicie com movimentos assistidos e assistidos pela gravidade (mais fáceis deitado de costas, deixando a gravidade ajudar), depois adicione movimento ativo suave conforme o conforto permitir, permanecendo dentro do que for confortável. Apenas evite as posições listadas abaixo em “Usando sua tala”.

Se você teve uma **artroplastia total (anatômica)** ou uma **artroplastia para fratura**, mantenha os movimentos iniciais assistidos e suaves, conforme mostrado; deixe o outro braço fazer o trabalho e não empurre o braço operado para fora além do ponto indicado nos exercícios, para proteger o reparo em cicatrização na parte frontal do ombro.

Usar a sua manta

A duração do uso da manta depende do tipo de substituição que realizou; siga a regra correspondente à sua cirurgia.

Se realizou uma substituição reversa:

- A manta destina-se principalmente ao conforto e suporte, e deverá usá-la durante cerca de 2 semanas, em vez de uso contínuo durante 6 semanas.
- Pode retirar o braço da manta para realizar os seus exercícios e para tomar banho.
- Pode iniciar movimentos suaves do ombro imediatamente (consulte os seus exercícios); não é necessário manter o braço completamente imóvel.
- Existem algumas posições a evitar nas primeiras semanas, enquanto tudo se estabiliza: não estique o braço para trás do corpo ou das costas, não combine o movimento de alcançar para trás com a rotação interna do braço, não levante qualquer peso e não se empurre para cima através das mãos (por exemplo, levantar-se de uma cadeira). O seu fisioterapeuta irá explicar-lhe estas restrições.

Se realizou uma substituição total (anatômica) ou uma substituição para uma fratura:

- Deve dormir com a manta.
- Está autorizado a retirar o braço da manta para realizar os seus exercícios e para tomar banho.
- Deve usar a manta durante 6 semanas, especialmente quando estiver fora de casa.
- Uma reparação na parte frontal do ombro necessita de tempo para cicatrizar, pelo que os seus movimentos iniciais devem ser mais suaves e cautelosos; respeite os exercícios assistidos indicados e não force o braço para fora além do limite estabelecido pelos exercícios.

Para todos:

- Utilize gelo para alívio da dor, se necessário.
- Ao usar a manta, relaxe o ombro e deixe que a manta suporte o peso do seu braço.
- Tome os seus analgésicos antes de realizar os 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 qualquer problema, contacte a enfermaria ou informe o seu fisioterapeuta.

Quando chegar a casa

Assim que estiver em casa, a sua recuperação continua com o protocolo completo de reabilitação para a sua cirurgia: [substituição total do ombro reversa](#); [substituição total do ombro](#); [substituição do ombro para fratura](#).

A evidência subjacente a esta fase inicial de internamento hospitalar (por que é importante o uso da bandagem e dos movimentos suaves, por que a substituição reversa pode ser mobilizada precocemente e de forma livre, com a principal precaução de evitar que o braço alcance para trás do corpo, e por que a substituição total é mais cautelosa, limitando a rotação externa para proteger a reparação na parte frontal do ombro) está resumida na secção de evidências, disponível em formato PDF no topo desta página.