

MÃO E PUNHO - RECOMENDAÇÕES

PRECAUÇÕES:

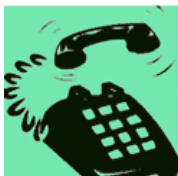
Se apresentar sintomas como:

- febre superior a 38,3°;
- arrepios;
- dor exagerada;
- pele muito avermelhada;
- inchaço nos membros;
- rash cutâneo;
- bolhas; formigueiros;
- comichão;
- falta de ar

deve contactar o Serviço de Cirurgia do Ambulatório ou o seu médico.

Se fez uma anestesia local/regional sobretudo no braço, a anestesia pode persistir por algum tempo.

Deve tomar cuidado para **EVITAR** queimaduras ou cortes de facas, enquanto a sensação não voltar completamente.



**Se tiver alguma dúvida,
contacte o Serviço**

Telefone: 296 203 617
296 203 000

Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

OBSERVAÇÕES:

Elaborado por: Serviço de Ortopedia

Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Junho de 2021



MÃO E PUNHO - RECOMENDAÇÕES



ORTOPEDIA

MÃO E PUNHO - RECOMENDAÇÕES

Leia atentamente este documento. Pode ajudar a esclarecer dúvidas e pretende transmitir alguns conselhos que podem melhorar o seu pós-operatório.

PENSO:

Se aplicado na incisão, deve manter-se até consulta médica, a não ser que seja especificado pelo seu médico Ortopedista. O penso pode ficar humedecido por sangue ou outra serosidade, não sendo isto um sinal de alarme. No entanto, se as ligaduras ficarem completamente ensopadas deve contactar o Serviço de Cirurgia de Ambulatório ou o seu médico Ortopedista. Se a ligadura estiver muito apertada pode desapertá-la ligeiramente.

FERIDA OPERATÓRIA:

A incisão operatória é fechada usando pontos de sutura ou agrafos. Podem também usar-se strips (pequenos adesivos) que se retiram nas consultas de seguimento.

ATIVIDADE:

DEVE elevar a sua mão acima da altura do coração sempre. Este facto reduz a dor e o inchaço.

.Se tem um suporte certifique-se de que a mão não está abaixo deste nível.

EXERCÍCIOS:

Lembre-se de mexer o seu ombro e cotovelo 3-4 vezes por dia para os manter libertos e flexíveis.

Pode levantar o braço acima da cabeça para extensão do braço, pode também mexer os seus dedos o que a ligadura deixar.

BANHO/HIGIENE:

Mantenha a sua ferida limpa e seca. **NÃO A DEIXE** molhar senão com autorização do seu médico.

DOR:

Na altura da alta do Serviço de Cirurgia do Ambulatório deve levar uma receita com analgésicos. **DEVE** tomá-los de acordo com as indicações médicas. **NÃO DEVE** ingerir bebidas alcoólicas quando estiver a tomar esta medicação.

DIETA:

DEVE começar com refeições ligeiras e passar à normalidade progressivamente.

**Queremos atendê-lo
com qualidade.
Por favor colabore!**