

PÉ E TORNOZELO - 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.

GELO:

Deve aplicar gelo num saco ou toalha, se tiver indicação pelo seu médico, durante cerca de 20 minutos de 2 em 2 horas.



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 o pé acima da altura da anca sempre. Este facto reduz a dor e o inchaço.

NÃO DEVE colocar o pé no chão, a menos que autorizado pelo seu médico.

DEVE reduzir ao mínimo os períodos em que não tem o pé elevado.

EXERCÍCIOS:

Lembre-se de mexer o seu joelho e anca 3 a 4 vezes por dia para os manter libertos e flexíveis.

Pode também mexer os seus dedos, o que a ligadura deixar.

DEVE usar, se indicado, as canadianas sem apoiar o pé no chão.

BANHO/HIGIENE:

Mantenha a sua ferida limpa e seca. **NÃO A DEIXE** molhar sem 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!**