



MANUAL DE CUIDADOS DO OMBRO

ÍNDICE:

1. Uso da tipoia.....	2
2. Colocando a tipoia.....	3
3. Crioterapia.....	4
4. Hora do banho.....	5
5. Hora de vestir.....	6 e 7
6. Sentar e levantar.....	8
7. Hora de dormir.....	9 e 10
8. O que não fazer de 1-6 semanas.....	11, 12, 13, e 14
9. Final da 6º semana / Exercícios.....	15, 16, 17, 18 e 19
10. 7º semana.....	20 e 21

USO DA TIPOIA



O uso da tipoia é muito importante e indispensável, mesmo na hora de dormir.



ATENÇÃO

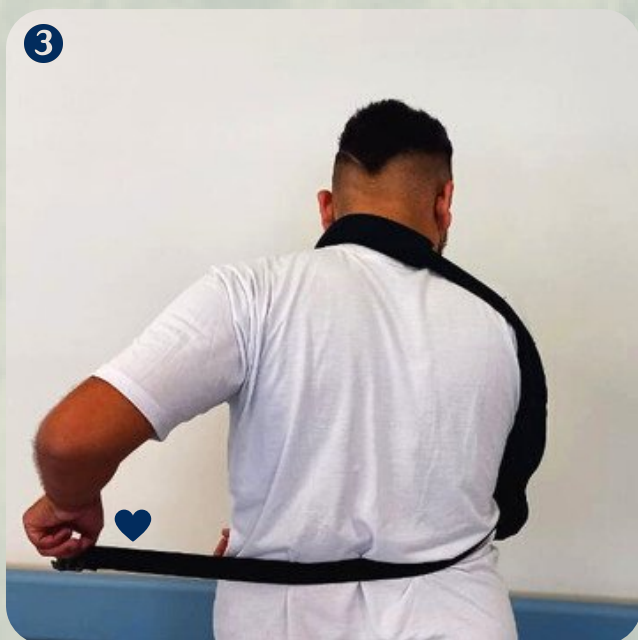
Ao colocar a tipoia, **NÃO REALIZAR** os movimentos de:

- Rodar o braço para fora;
- Levantar o braço para frente;
- Abrir axila

COLOCANDO E RETIRANDO A TIPOIA



Conforme a imagem 1 e 2 conecte o círculo (●) com o quadrado (■).



Conforme a imagem 3 e 4 passe a parte do coração (♥) por traz das costas e conecte com o triângulo (▲) na parte anterior

CRIOTERAPIA



1 - utilizando a tipoia, deite de barriga para cima;

2 - Coloque uma toalha de rosto em cima do ombro operado, para proteger a pele de queimaduras;

3 - Coloque uma bolsa com gelo em cima da toalha;

4 - Manter o gelo de 20 a 30 minutos. Repetir a cada 2 horas.



ATENÇÃO

Aplicar o gelo direto na pele pode causar QUEIMADURAS, portanto sempre utilize uma toalha para aplicar com segurança!

HORA DO BANHO



- Utilizar uma faixa para substituir a tipoia.
- Utilizar braço sadio para fazer todo o processo de higiene.
- Para higienizar a axila: Inclinar o corpo para frente fazendo assim a axila se abrir (sem esforço, apenas utilizando a gravidade).



ATENÇÃO

Tente utilizar sempre camisa de botões com fechamento na parte anterior, caso não tenha esse tipo de roupa, indicamos camisetas largas com tecidos que esticam, e para mulheres blusa de alcinha regata.



HORA DE SE VESTIR



COM CUIDADO, retire a tipoia e com o lado saudável coloque a manga da camisa no braço operado;

Coloque a camisa até a altura do ombro;



Coloque novamente a tipoia

HORA DE SE VESTIR



Leve o braço saudável para trás do corpo, coloque a mão no orifício da manga;

Coloque até altura do ombro, alinhando bem;



Com o lado saudável, arrume a parte da frente ajustando e abotoando a camisa.



SENTAR E LEVANTAR



SENTAR

Da posição de pé, vire de costas para o local onde irá assentar, dobre os joelhos, apoie a mão saudável no acento, conclua a descida até encostar o bumbum na(o) sofá, cadeira, cama etc.

DEITAR

Sente-se, conforme figura (1), apoie braço saudável na cama ou sofá, suba as pernas e deite-se de costas.



LEVANTAR

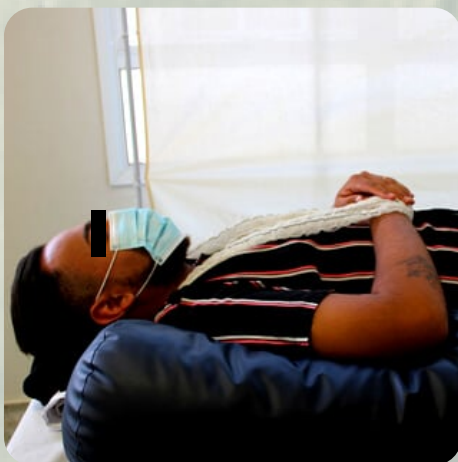
Sente-se na cama ou sofá apoiando-se com o braço saudável, gire as pernas para o lado de fora, mantenha apoio com braço saudável e levante-se.

HORA DE DORMIR...



Sente-se na cama apoiando-se
com braço sadio;

Coloque as pernas sobre a cama e deite-se;



Deite-se de barriga para cima, com um travesseiro
(baixo) atrás do ombro para mantê-lo em posição neutra;

Após deitar de barriga para cima, você pode mudar de
posição apenas para ficar deitado de lado, com braço
operado para o lado de cima.



ATENÇÃO

Lembre-se de NÃO retirar
a tipoia para dormir!

HORA DE DORMIR...



Sente-se na cama apoiando-se com braço sadio e deite-se na cama como descrito anteriormente.

Deite-se de barriga para cima, com um travesseiro (baixo) atrás do ombro para mantê-lo em posição neutra;



Após deitar de barriga para cima, você pode mudar de posição apenas para ficar deitado de lado, com braço operado para o lado de cima.



ATENÇÃO

Lembre-se de **NÃO** retirar a tipoia para dormir!

O QUE ~~NÃO~~ FAZER DE 1-6 SEMANAS ?



Empurrar ou Puxar objetos

Apoiar-se sobre o cotovelo do lado operado



Apoiar-se sobre a mão do lado operado

Dormir sobre ombro operado



O QUE NÃO FAZER DE 1-6 SEMANAS ?



Carregar objetos

Colocar a mão atrás da cabeça



Colocar a mão atrás das costas



Levantar o braço



O QUE ~~NÃO~~ FAZER DE 1-6 SEMANAS ?



Fazer compras ou serviços domésticos (cozinhar, limpar a casa etc)



Rodar o braço para fora



Abrir o braço

Esses movimentos só vão
atrapalhar a sua recuperação.
Por isso tome cuidado!



O QUE ~~NÃO~~ FAZER DE 1-6 SEMANAS ?

Você também não deve fazer :

Trocar de roupa



Higiene pessoal: tomar banho, lavar e/ou pentear cabelo escovar os dentes etc.



Realizar esporte ou caminhada em ritmo acelerado
(APENAS APÓS LIBERAÇÃO DA EQUIPE MULTIPROFISSIONAL)



ATENÇÃO

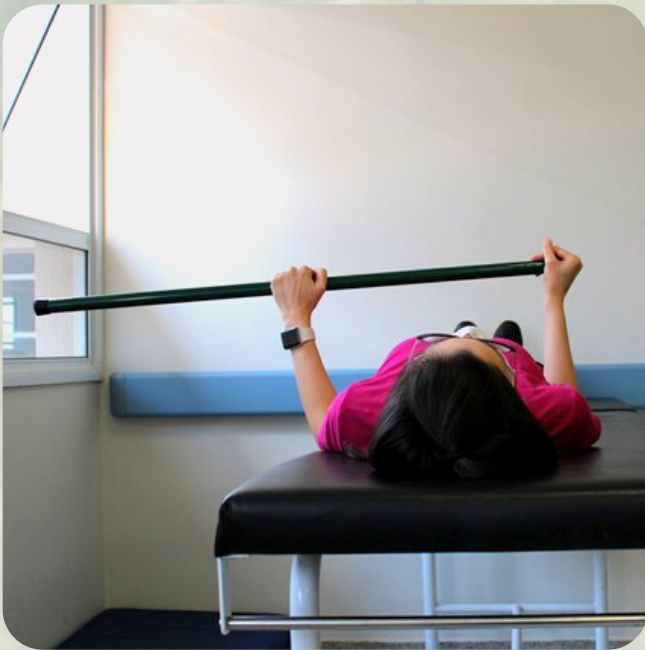
Lembre-se de **NÃO** retirar
a tipoia para dormir!

FINAL DA 6ª SEMANA

Nesta fase você iniciará alguns exercícios simples em casa 4x ao dia e cada exercício deve ser feito 3 séries de 10 repetições.

EXERCÍCIOS:

1- Girando braço para fora (rotação externa)



Deitado de barriga para cima, cotovelos dobrados, segurando cabo de vassoura;

Com braço saudácel, empurre o cabo de vassoura girando braço operado para fora.



FINAL DA 6ª SEMANA

EXERCÍCIOS:

2. Levantando o braço (flexão de ombro)



Deitado de barriga para cima com cotovelos dobrados;

Segure o punho do lado operado com a mão do lado oposto

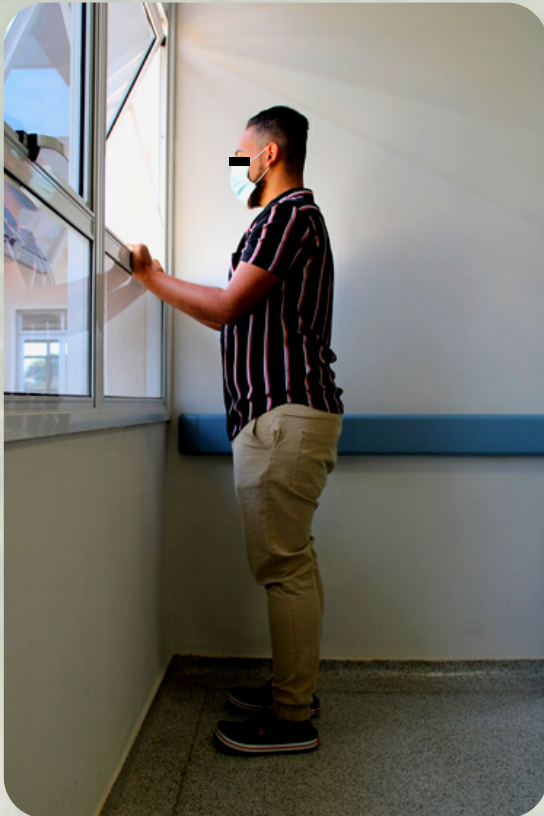


levante o braço operado sem realizando força apenas com o braço saudável

FINAL DA 6ª SEMANA

EXERCÍCIOS:

3. Flexão de ombro na janela



Posicione-se de frente a uma janela, apoie-se com as mãos nela e fique bem próximo com o corpo;

Mantenha as mãos segurando a janela e afaste-se de forma que seu braço fique na altura do seu ombro.



FINAL DA 6ª SEMANA

EXERCÍCIOS:

4. colocando o ombro para trás (retração escapular)

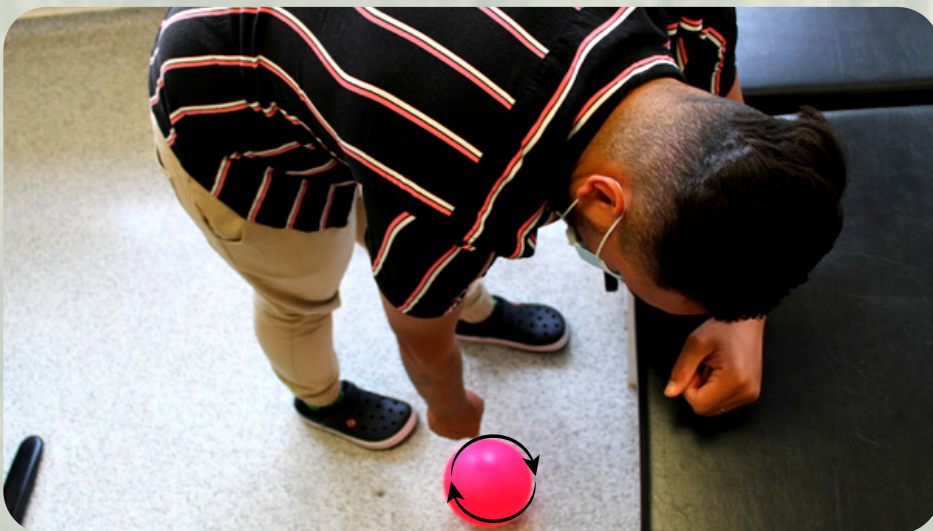


Fique de pé, relaxado, com tipoia;



Realize força no sentido de colocar o ombro para trás.

5. Girando o braço (pendular)



ATENÇÃO

NÃO force o BRAÇO OPERADO e nem
REALIZE MOVIMENTOS COM grande
amplitude. Siga o exemplo da foto

Apoie o braço saudável em uma mesa ou alguma superfície que permita seu posicionamento de acordo com a imagem. Relaxe o braço operado e balance o corpo no sentido giratório contornando um ponto pequeno no chão.

FINAL DA 6ª SEMANA

EXERCÍCIOS:

6. Abrindo o Braço (abdução)



Deite-se de costas, segure o cabo de vassoura com as duas mãos conforme imagem;

Com o braço saudável, empurre o braço operado para lateral, realizando o movimento de abdução (abrir).



7ª SEMANA

ATIVIDADES DE BAIXO NÍVEL COM BRAÇO OPERADO
ESTÃO LIBERADAS, TAIS COMO AS CITADAS ABAIXO:



- Segurar objetos pequenos e leves: Celular, xícaras, copos, talheres etc;

- Lavar o rosto;

- Tocar axila oposta;

- Tocar o ombro oposto;

- Alcançar/tocar bolso no quadril;

- Ir ao banheiro e realizar tarefas da higiene íntima utilizando o braço operado;

- Estender peças de roupa em varal de chão;

7ª SEMANA

VOCÊ PODE RETOMAR ATIVIDADES EM COMPUTADORES,
DESDE QUE MANTENHA OS DEVIDOS AJUSTES:



- Manter a mão próxima ao corpo para o ombro ficar em angulação neutra (0°);
- Não abra o braço, mantenha-o junto ao corpo;
- Movimentar apenas cotovelo e punho.



ATENÇÃO

Realize TODOS os exercícios
propostos para facilitar o seu
desenvolvimento na fisioterapia !



HOSPITAL REGIONAL
DE PIRACICABA



MANUAL DE CUIDADOS DO OMBRO

MATERIAL PRODUZIDO POR:

Conteúdo: Equipe de Fisioterapia

Produção: Assessoria de Imprensa



Aponte a Câmera