

Usar e Dormir com uma Atadura para Braço

Uma tala bem ajustada repousa o braço operado e protege a reparação enquanto os tecidos moles cicatrizam. O antebraço deve ficar aproximadamente na horizontal, com o cotovelo puxado para dentro e a mão livre para se mexer.

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.

Uma atadura protege o ombro, o cotovelo ou o pulso após a cirurgia, impedindo que o braço se mova enquanto o reparo cicatriza. A duração do uso depende da operação; o seu cirurgião informará os detalhes específicos.

Como usar

A tália deve apoiar o seu antebraço com o cotovelo fletido a aproximadamente 90 graus. A alça passa em redor do pescoço e atravessa as costas. A mão deve ficar ligeiramente mais alta que o cotovelo, nunca pendurada abaixo dele. Se os seus dedos parecerem inchados ou sentirem formigueiro, a tália está provavelmente demasiado apertada ou o seu braço está pendurado demasiado baixo; ajuste a posição e informe o seu fisioterapeuta.

A maioria das talias é desenhada para manter o braço junto ao corpo. Algumas são talias de abdução (com uma pequena almofada ou cunha) que mantêm o braço ligeiramente afastado do corpo; estas são mais pesadas, mas aliviam a carga sobre o manguito rotador reparado.

Dormir com a tipóia

Durante a primeira ou segunda semana, mantenha a tipóia durante a noite, a menos que seu cirurgião tenha orientado o contrário; ela evita que você role inconscientemente sobre o reparo ou torça o braço em uma posição inadequada enquanto dorme. Uma camiseta de algodão limpa sob a alça impede que ela atrite seu pescoço.

A maioria das pessoas se sente muito mais confortável apoiada em posição semi-inclinada (em uma poltrona reclinável, ou com vários travesseiros ou um cunho para as costas) do que deitada completamente plana, e é

melhor evitar deitar-se do lado operado no início. Tome seu analgésico um pouco antes de deitar para que ele faça efeito quando você se acomodar.

Quando pode ser retirado?

Geralmente, pode retirar a atadura brevemente para lavar, vestir e realizar os exercícios suaves prescritos pelo seu fisioterapeuta. A sua mão e o cotovelo devem ser movidos para fora da atadura várias vezes ao dia para evitar que fiquem rígidos, mesmo quando o ombro está a ser protegido.

Higiene

A própria bandagem pode ser lavada à mão em água morna e sabão; deixe-a secar ao ar. Uma camiseta de algodão limpa sob a bandagem é mais confortável do que o contato direto da pele com as alças. Mantenha a ferida seca até que seu cirurgião indique o contrário.

Quando nos ligar

- A mão fica fria, azulada ou adormecida e isso não melhora ao afrouxar a atadura
- Dor intensa que não melhora com analgésicos
- Febre ou problemas na ferida