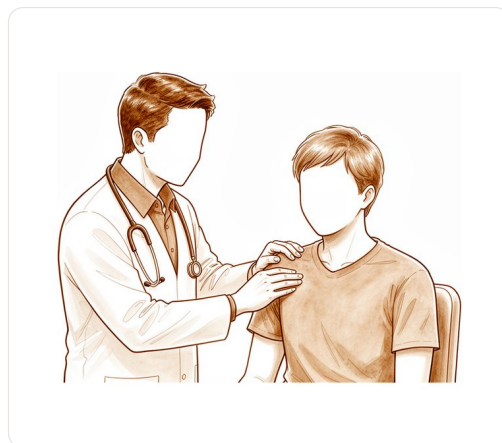


Exercícios para pacientes internados – manguito rotador e estabilização



Exercícios precoces no hospital após reparação ou estabilização do manguito rotador.

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 uma reparação do manguito rotador ou estabilização do ombro. Eles mantêm a mão, o cotovelo e o ombro em movimento enquanto a reparação cicatriza.

Seus exercícios

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

Usando sua tala

- Você pode tirar o braço da tala para fazer os exercícios e para tomar banho.
- Você precisa usar a tala por 6 semanas, especialmente quando estiver fora de casa.
- Não é necessário dormir com a tala.
- Use gelo para alívio da dor, se necessário.
- Ao usar a tala, relaxe o ombro e deixe que a tala suporte o peso do seu braço.
- Tome os analgésicos antes de fazer os exercícios e antes das consultas de fisioterapia.
- A menos que você tenha organizado sua própria fisioterapia, uma consulta foi agendada para você e está detalhada no seu pacote de alta hospitalar.

- Se tiver algum problema, entre em contato com a enfermaria ou informe seu fisioterapeuta.

Quando chegar a casa

Uma vez em casa, a sua recuperação continua com o protocolo completo de reabilitação para a sua cirurgia: [reparação do manguito rotador](#); [estabilização anterior e Latarjet](#); [estabilização posterior](#).

Após o seu protocolo

Estes exercícios iniciais constituem o ponto de partida hospitalar partilhado pela reparação do manguito rotador e pela estabilização do ombro: mantêm a mão, o cotovelo e o ombro em movimento suave, enquanto a reparação está protegida. As doses são típicas e não fixas, e a sua reabilitação subsequente é orientada individualmente pelo seu fisioterapeuta, em colaboração com a clínica, com base na recuperação do seu ombro. Esta página complementa as orientações gerais de recuperação da clínica; consulte [o controlo da dor pós-operatória](#) e [os cuidados com a ferida](#). O curso completo, específico da operação, continua no seu próprio protocolo (linkado acima). As evidências subjacentes a esta fase inicial (a investigação sobre o movimento precoce versus tardio após a reparação do manguito e as evidências sobre a imobilização após a estabilização) estão resumidas na secção de evidências, disponível em formato PDF no topo desta página.