

Exercícios que deve fazer em casa...

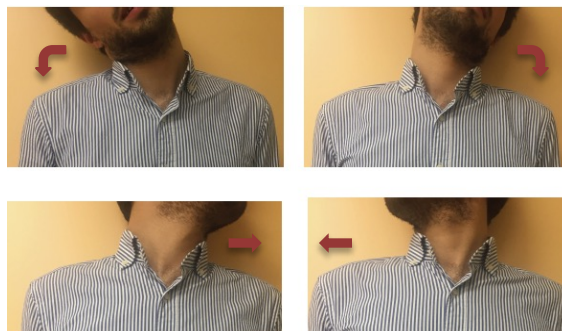
Neste folheto entram-se alguns exercícios que deve fazer em casa de forma a minimizar os efeitos do desuso no seu membro. O seu/sua Médico/a ou o/a Terapeuta poderão ensinar-lhe outros exercícios mais úteis para o seu caso específico.



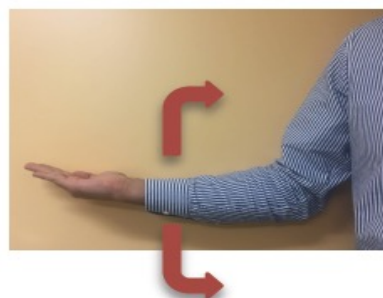
Exercite os dedos utilizando a máxima amplitude que consiga.



Movimente o punho e mão no máximo da amplitude.



Exercite o pescoço estirando os músculos.



Sempre que possível movimente o cotovelo, dobrando e esticando-o.



TRATAMENTO CONSERVADOR FRATURA PROXIMAL ÚMERO

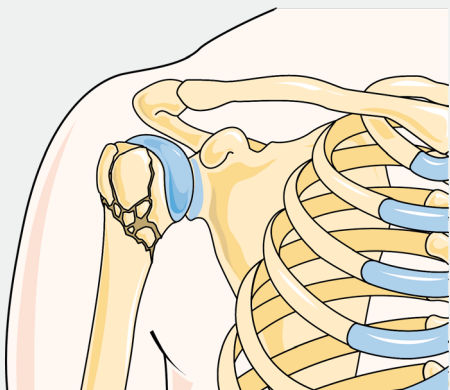
INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

O QUE É UMA FRATURA PROXIMAL ÚMERO?

O úmero é o osso que liga o cotovelo ao ombro, e a sua porção proximal é a que está mais próxima do ombro.

As fraturas desta porção são comuns após queda no domicílio a partir dos 60 anos, devido a acidentes de viação ou eventos traumáticos de grande impacto em indivíduos jovens.

Isto vai causar uma descontinuidade na porção proximal deste osso designada **FRATURA PROXIMAL ÚMERO**.



O que acontece após a fratura?

Para que uma fratura óssea seja tratada é necessário que se obtenha consolidação óssea (cicatrização do osso). Para tal o osso deve ser imobilizado.

Se recebeu este panfleto é porque o seu/ua Médico/a optou por um Tratamento Conservador:

Habitualmente imobilizando o seu ombro com uma suspensão braquial (sling).

O tempo de consolidação é variável e pode demorar de 6 semanas a vários meses, dependendo das suas características pessoais e do tipo de fratura.

PROCESSO DE CONSOLIDAÇÃO ÓSSEA

Para além do dano ósseo pode também ocorrer dano vascular, nervoso e dos tecidos moles.

A própria imobilização decorrente do tratamento pode levar à perda da funcionalidade do braço por desuso.

Para prevenir e contrariar este tipo de consequências indesejadas encontra no verso deste folheto alguns conselhos úteis.

RECOMENDAÇÕES

Não apoiar peso corporal no braço lesionado;

Não levantar objetos com esse braço;

A suspensão braquial deve ser colocada, utilizada e reajustada conforme as indicações médicas;

Repita os exercícios aqui ensinados todos os dias;

Se surgirem alterações, como aumento acentuado da dor, alteração da pele, entre outras, deverá comunicar ao/à seu/ua médico/a.

PARA QUE A SUA RECUPERAÇÃO SEJA A MAIS RÁPIDA POSSÍVEL E PARA QUE OSO CONSOLIDE SEM COMPLICAÇÕES É ESSENCIAL SEGUIR AS INDICAÇÕES DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

