

Hobby

Doenças específicas tratadas por especialista



Convivendo com sua Tipóia



Após a sua cirurgia do ombro ou para o tratamento conservador das fraturas você terá uma certa limitação por um determinado período e deverá pensar em como realizar algumas tarefas do dia-a-dia em casa. Nas seguintes instruções traremos algumas dicas de como lidar com sua patologia em casa.

Lembre-se, este é guia genérico, tire suas dúvidas com Dr Bruno ou com seu fisioterapeuta.



Para a maioria das patologias você precisará usar uma tipóia por **4-6 semanas**. Esta tipóia serve para **proteger** seu ombro enquanto ocorre a cicatrização.

Ter alguém em casa para ajudá-la é muito importante. Você deve manter o ombro e braço **relaxado** na maior parte do tempo. Você deve usar sua tipóia **24h por dia**, inclusive à noite para dormir. Retire apenas para o banho e para os exercícios.

É essencial que você solte ou afrouxe sua tipóia para realizar os **exercícios** com o cotovelo, punho e mãos para prevenir endurecimento das juntas e inchaço. Estes exercícios devem ser feitos 4 vezes por dia. Siga seu protocolo de exercícios e cuidados conforme orientado.

COMO COLOCAR SUA TIPÓIA ?

SE TIVER AJUDA:

- Mantenha o cotovelo fletido, segurando por baixo do punho com a outra mão
- A pessoa que vai te ajudar ajustará a bolsa da tipóia. Prenda os velcros.
- Ajuste a tira que passa no pescoço para que o braço forme um ângulo de 90o ou ligeiramente mais para cima para evitar inchaço.
- Ajuste a tira que passa por trás das costas e ligue na frente da tipóia



[Minha Cirurgia](#)

[Vídeos](#)

[Contato](#)



SE NÃO TIVER AJUDA:

- Coloque a bolsa de sua tipóia aberta sobre um travesseiro. Ajuste o bem o braço.
- Prenda os velcros.
- Mantenha o braço apoiado no travesseiro. Passe a tira por cima do ombro e prenda com cotovelo a 90o
- Passe a outra tira por trás das costas e prenda na frente (ou atrás) da tipóia, dependendo do modelo.



DICAS GERAIS

Você deve preferencialmente utilizar a tipóia **por cima das roupas**. Sempre vista seu braço machucado **antes**. Na hora de desvestir é o contrário, **desvista o braço por último**. Nos primeiros dias programe-se pois você precisará de **ajuda** para vestir-se e banhar-se. Depois, com a prática, a grande maioria dos pacientes fica mais independente. Para o banho você pode tomar em pé normalmente com o braço esticado junto ao corpo. Caso você tenha fraqueza nas pernas ou falta de equilíbrio, considere tomar banho sentado na cadeira de banho.

BANHO e VESTIMENTA

Você vai precisar de roupas soltas e **confortáveis**. Dê preferência a roupas com botões na frente ou tops com mangas largas. Evite camisas com botões pequenos, ganchos ou zippers de difícil fechamento. As mulheres podem achar o uso do soutien desconfortável e devem preferir usar "tops" ou suitiens com fechamento fácil. Calças mais largas e folgadas com elástico na cintura são as mais indicadas para os primeiros dias. Considere utilizar também sapatos confortáveis que não precisem amarrar os cardaços.

Para se vestir, sente em algum lugar (cama ou cadeira). Vista-se conforme orientado, **primeiro coloque o braço machucado**. Para tirar a roupa é o contrário, **o braço machucado sai por último**.

Durante o banho, separe suas roupas e deixe em lugar fácil. Você pode se sentir um pouco fraca nos primeiros dias. Cuide para evitar quedas. Algumas vezes são necessárias cadeiras de banho para maior segurança.

Colocando a roupa:



Retirando a roupa:



SAPATOS

Se você tiver uma boa flexibilidade pode ser possível colocar sapatos e tenis, mas para a maioria das pessoas, esta pode ser uma tarefa complicada, portanto dê preferência para chinelos, pantufas, tenis com velcro, "crocs"

GELO OU COMPRESSAS MORNAS ?

Nas primeiras 3 semanas da cirurgia ou fratura utilize preferencialmente compressas de **gelo** para controle da dor e redução do inchaço. Após 3 semanas você pode utilizar compressas mornas se achar mais confortável.

(algumas pessoas tem intolerância ao frio ou calor, importante individualizar cada caso)

Compressa de gelo
ou quente

Tipóia



ALIMENTAÇÃO e TAREFAS DOMÉSTICAS

Se você não tiver ninguém para te ajudar, compre alimentos de **fácil preparação** como congelados. Você **pode soltar** a tipóia para ajudar a comer e alimentar-se. Lembre-se de não mexer o ombro, apenas os cotovelos.

Os cuidados de casa podem ser realizados com apenas 1 mão e evite atividades pesadas.



LEVANTANDO

Nas primeiras 6 semanas você **não** deve usar o braço machucado para **apoio** para se levantar, use exclusivamente o outro braço.

DORMINDO

Para dormir **sempre** use a tipóia. Você pode colocar um travesseiro em baixo do braço para melhorar apoio e conforto.



DIRIGIR

Você **não pode** dirigir com tipóia.

Estas são dicas simples para facilitar sua vida. Sempre compre sua tipóia antes de cirurgia e experimente antes.

dr bruno b gobbato CRM-SC 15190

[Sobre](#)

[Atendimento](#)

[Legal](#)