

Depois de uma amputação, tem pela frente um processo de reabilitação, para atingir a sua máxima independência.

Este folheto vai ajudá-lo nesse processo!

Ensinar-lhe-á a cuidar do seu coto, a prevenir complicações e a realizar exercícios que o tornem mais forte e ágil.

Com estes ensinamentos, após uma avaliação médica e um programa de reabilitação, poderá reunir condições para prescrição de uma prótese que o ajude a ser autónomo e ativo, como antigamente.

## 5. Exercícios de alongamentos e fortalecimento muscular:

Nesta fase é fundamental prevenir o enfraquecimento dos músculos e posições fixas e erradas das articulações. Cada exercício deve ser repetido 10x e realizado **nos dois membros** (coto e membro saudável). Deve realizar os exercícios **diariamente**.

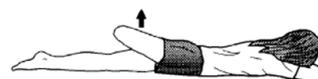
### Exercícios de alongamento muscular:

- levar a coxa à barriga e aguentar 10seg.



### Exercícios de fortalecimento muscular:

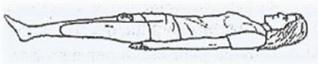
- De barriga para baixo, elevar o membro



- Deitado de lado, levantar o membro



- Com uma toalha enrolada entre as pernas, apertar as coxas contra ela



- Com uma toalha enrolada debaixo da coxa, fazer força para baixo contra ela



- Elevar o tronco, para fortalecer os músculos da barriga



- Levantar a cintura do colchão, apoiando-se nos braços



# Cuidados com o coto após amputação

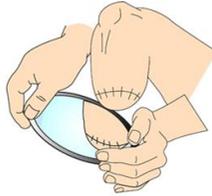
Reabilitação de amputados de membro inferior



Serviço de Medicina Física e de Reabilitação  
Centro Hospitalar Tondela Viseu  
2016

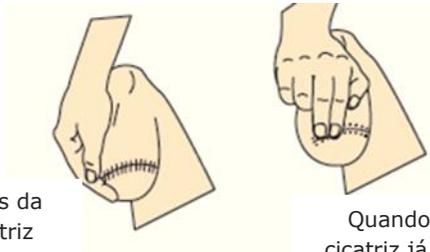
### 1. Inspeção diária do coto

Deve observar o seu coto, todos os dias, e procurar por feridas ou alterações da cor da pele. Se encontrar alterações deve mostrar ao médico. Se necessário, pode usar um espelho para zonas de difícil observação.



### 2. Higiene:

Deve lavar o coto, diariamente, com um sabão neutro e água tépida e, posteriormente, secá-lo muito bem com uma toalha macia, sem agredir a pele. De seguida, deve aplicar um creme hidratante realizando simultaneamente uma massagem suave.



Antes da cicatriz "fechada, massajar todo o coto, delicadamente

Quando a cicatriz já não tiver penso, deve massajá-la também

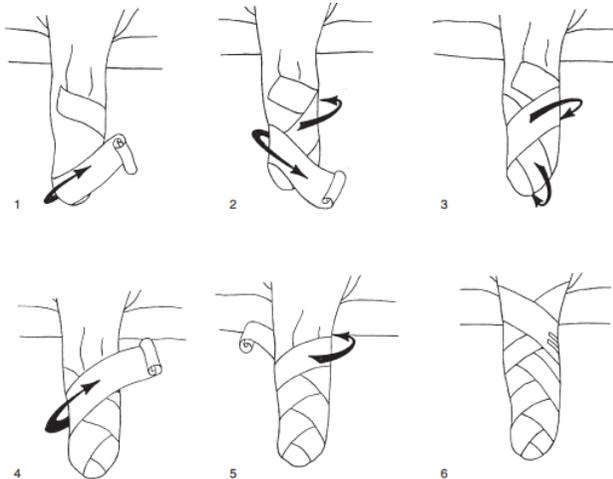
Deve evitar substâncias que seque a pele (ex.: álcool, pó de talco).

### 3. Controlo do edema:

Depois da cirurgia, o seu coto terá tendência a "inchar", isto é, formar edema. Para prevenilo, deverá envolver o coto com ligaduras elásticas, que devem ser mantidas durante todo o dia.

O doente ou o seu familiar devem:

- colocar as ligaduras sempre na diagonal, ou desenhando "oitos"
- começar sempre pela ponta do coto e progredir pela perna acima
- não puxar a ligadura! Ao envolver, esta deve ficar justa, mas solta, sem impedir os movimentos da perna.
- evitar pregas ou dobras na ligadura
- a bandagem deve ser retirada e ajustada 3x por dia, massajar o coto e de seguida colocar novamente as ligaduras
- se surgirem zonas de vermelhidão, contactar o médico

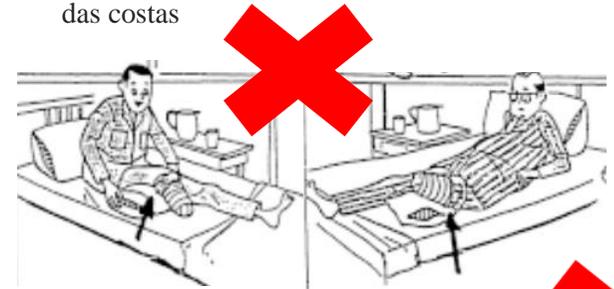


### 4. Posicionamento:

O correto posicionamento é essencial: ele vai prevenir encurtamento dos músculos e a perda do movimento das articulações.

- Deve deitar-se de barriga para baixo, por períodos de 20 minutos, várias vezes por dia. Nesta posição, **não deve** colocar almofadas debaixo da barriga, coxa ou joelho

- Quando deitado de barriga para cima, **não deve** colocar almofadas debaixo do membro amputado ou das costas



Evitar ficar muitas horas sentado, com o membro dobrado



- Quando deitado, manter sempre as pernas esticadas



- Não deixar o coto em posição pendente

