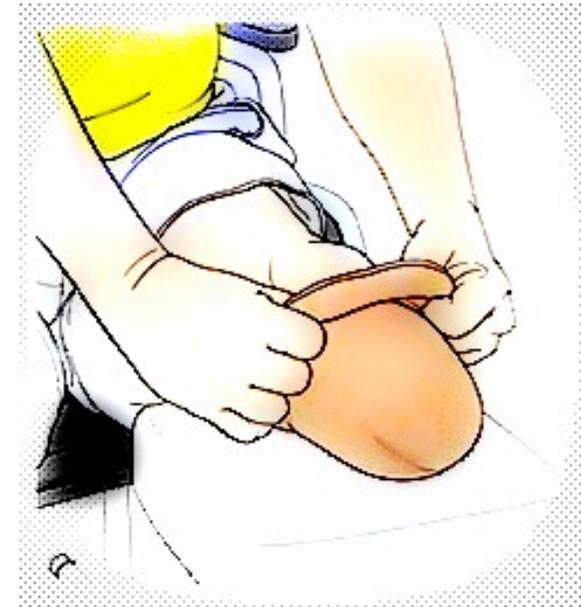


NOTAS:

Em caso de dúvida não hesite em contactar-nos



## CUIDADOS A TER COM O COTO



[www.mountrittany.org](http://www.mountrittany.org)

**CHULC—HCC**  
Rua da Beneficência n.º 8  
1050-099 Lisboa  
Contactos: 21 792 43 11

Data: Novembro 2018

Elaborado por:  
Fisioterapeuta  
Carla Janela



Área Músculo-Esquelética — Especialidade de Medicina  
Física e Reabilitação  
Ginásio de Amputados

Revisão em Novembro 2021

## INFORMAÇÃO PARA UTENTES COM AMPUTAÇÃO DO MEMBRO SUPERIOR E INFERIOR

Todas as pessoas com amputação têm que ter cuidado especial com o seu membro residual (coto). Existem comportamentos a ter em conta de forma a mantê-lo saudável, especialmente se existirem problemas circulatórios/ diabetes.



[www.amputee-coalition.org](http://www.amputee-coalition.org)

### ATENÇÃO:

Se notar algo diferente (por exemplo, ferida, dor, bolha, zona vermelha) no seu coto, entre em contacto com o seu médico, fisioterapeuta ou enfermeira/o .

### CUIDADOS COM O COTO:

- Mantenha-o limpo. Lave-o todos os dias. Certifique-se que está completamente seco antes de calçar a prótese;
- Mantenha-o hidratado aplicando creme neutro à noite todos os dias (alguns aromas/ perfumes podem irritar a pele). Nunca coloque creme antes de colocar a prótese, pois este pode alterar a aderência do silicone;
- Cada vez que retirar a prótese, silicone, meia ou ligadura, inspeccione o coto. Procure zonas vermelhas, bolhas, feridas. Como a sua sensibilidade pode estar alterada, pode estar a magoar o coto e não se aperceber. Utilize um espelho, se achar necessário, ou peça ajuda;
- Se surgirem bolhas, feridas ou vermelhidão que não desaparece, não coloque a prótese e consulte o seu médico ou fisioterapeuta;
- Lave as meias/ ligaduras/ silicone com frequência. Certifique-se que não possuem rugas, que possam marcar ou magoar a pele;
- Nos meses de maior exposição solar, se não estiver a utilizar a prótese, coloque creme protector solar na sua cicatriz;
- Não utilize pó de talco.