

RECUPERE A SUA AUTONOMIA COM A FISIOTERAPIA

RECOMENDAÇÕES:

Cada exercício deve terminar se começar a sentir
dor ou desconforto.

Não ultrapasse esse limite

Realize cada exercício

5 a 10 vezes.

Duas vezes ao dia.

Sem esforço e sem dor

Quando estiver cansada, pare e descanse com o seu braço em cima de almofadas de maneira que a mão fique mais alta que o ombro.

Pode fazê-lo na posição de sentada ou deitada.

Se tiver alguma dúvida não hesite e contacte-nos!

Telef. 21 884 12 30 / 1826

INFORMAÇÃO PARA OS UTENTES

CIRURGIA DA MAMA

FISIOTERAPIA

NO PÓS-OPERATÓRIO



Foto: <http://www.vozdaplanicie.pt/>

Hospital de S. José

Rua José António Serrano – 1150-199 Lisboa



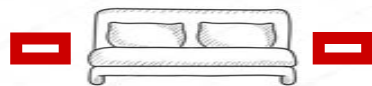
CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
CENTRAL

**Área Músculo-Esquelética— Especialidade de Medicina
Física e Reabilitação—
Fisioterapia**

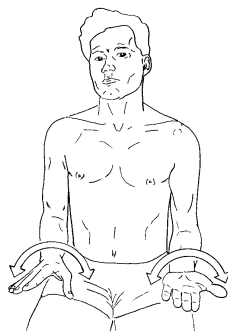
Data: fevereiro 2019

MELHORE O SEU DIA-A-DIA

NÃO ESQUECER: a mesa de cabeceira deve ficar do lado **não operado**.

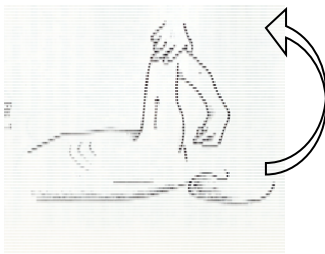


Movimente os punhos e mãos. Rode o punho mão e braço. **Mas não fique com o cotovelo “no ar”** demasiado tempo.

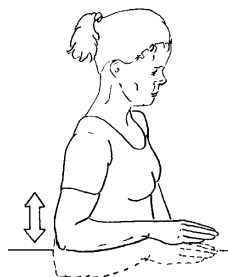


Rode os punhos, mãos e braços

Com o braço levantado e apoiado com a outra mão estique e dobre o cotovelo



Eleve o ombro



O SEU DIA-A-DIA

O braço do lado operado merece toda a sua atenção:

- Apoie o cotovelo sempre que possível;
- Ao vestir-se, inicie pelo braço do lado operado;
- Não use nada apertado - mangas dos camiseiros, anéis, relógios, pulseiras, etc.;
- Proteja-o do calor - excesso de sol, ou calor do forno, por exemplo.

Use luvas para os trabalhos domésticos e para jardinagem

Cuide da sua beleza:

- Use sempre o soutien (e se necessário a prótese mamária)!
- Lingerie e fatos de banho ao seu gosto e com decotes que a favoreçam!
- Aposte mais nas frutas, legumes e cereais;
- EVITE O EXCESSO** - qualidade não é quantidade!

CONSELHOS PARA

- ☞ Sempre que sinta cansaço, escolha um lugar confortável e coloque o seu braço em declive.
- ☞ Repita o posicionamento sempre que necessário e pelo tempo que desejar.
- ☞ O regresso ao trabalho é essencial!!
- ☞ Mantenha a sua ocupação mas deixe o trabalho pesado e que exija grande esforço para quando possa ser ajudada.
- ☞ O seu duche diário é essencial!
- ☞ A higiene e limpeza da pele deve ser cuidadosa.
 - ☞ Depilação, só com máquina eléctrica que corte o pelo;
 - ☞ Arranje as unhas mas não corte as peles - afaste-as.
- ☞ Cuidado com as picadas!
 - ☞ Use, sempre que necessário, repelente de insectos (as mangas compridas protegem mais);
 - ☞ Tirar sangue para análises ou medir a tensão - sempre no outro braço!

COM A FISIOTERAPIA



Faça rodar o braço

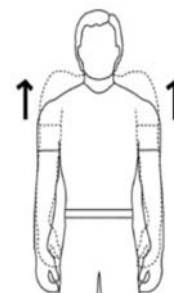


Eleve o ombro apoiando o cotovelo com a outra mão



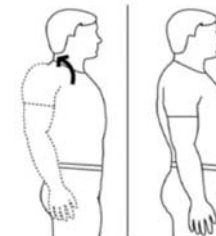
Junte as omoplatas, puxando os ombros para trás

Eleve os ombros



Rode o braço como se fosse apertar o avental

Rode os ombros fazendo um círculo para trás e para a frente



MELHORE O SEU DIA-A-DIA

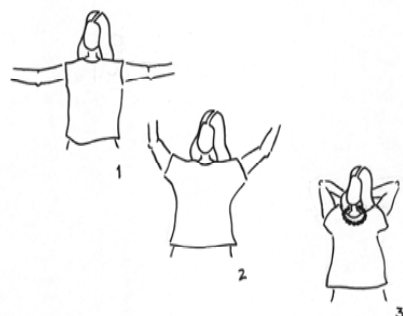
Escolhemos alguns exercícios para o seu braço retomar a sua função mas com a condição de não se esforçar muito.

Pratique uma ou duas vezes por dia e nunca mais de cinco minutos cada exercício e sempre que se sentir cansada, não faça mais e tente no dia seguinte.

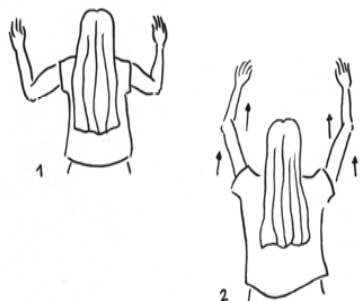
Faça os exercícios, se possível, em frente a um espelho para eliminar movimentos incorrectos e/ou as más posturas.



Penteie-se com a mão do lado operado



Aperte o colar atrás

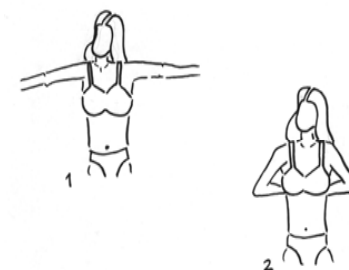


Deslize as mãos pela parede

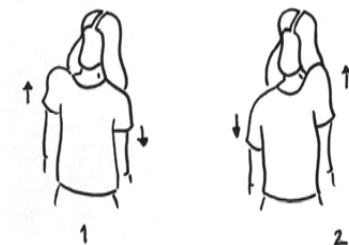
Referências das Imagens: Fisioterapeuta Sofia Fatela

COM A FISIOTERAPIA

Aperte o soutien nas costas



Rode os ombros para trás e para a frente



Eleve os ombros alternadamente



Estique os braços acima da cabeça

DESCANSE

