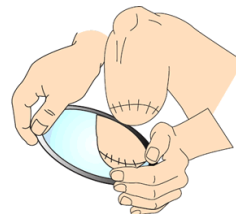


# AMPUTAÇÃO DE MEMBRO INFERIOR

## CUIDADOS NO DOMICÍLIO

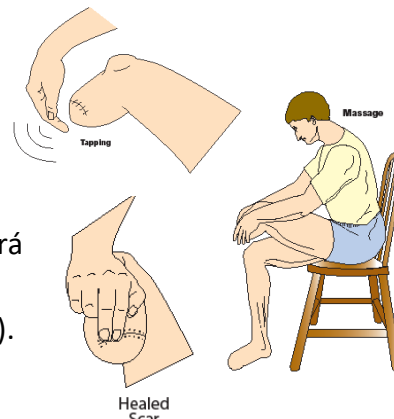
### Inspeção do membro residual

- Realizar diariamente uma inspeção do membro inferior, nomeadamente tendo em atenção ao estado da pele, à existência de sinais inflamatórios (vermelhidão, calor, dor) ou edema.
- Utilizar um espelho para ajudar neste controlo diário.



### Higiene do membro residual

- Lavar o membro residual com água tédida e sabão neutro; secar com uma toalha macia.
- Hidratar com creme e fazer uma massagem suave + percussão do local do coto.
- Quando se verificar uma cicatrização completa, já poderá massajar a cicatriz com alguma pressão.
- Evitar substâncias que seque a pele (ex.: álcool, pó de talco).



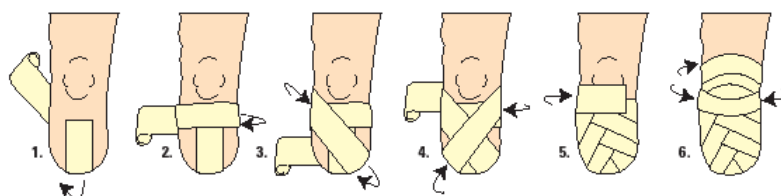
### Posicionamentos corretos e incorretos

- Recomenda-se o posicionamento em decúbito ventral (barriga para baixo) por cerca de 20 minutos, várias vezes por dia; evitar a colocação de almofadas sob o abdómen, ancas ou joelhos.
- Quando em decúbito dorsal (barriga para cima), evitar a colocação de almofadas sob o membro residual ou entre as duas coxas.
- Evitar a posição sentada por períodos longos, com o membro residual pendente ou com as pernas cruzadas.

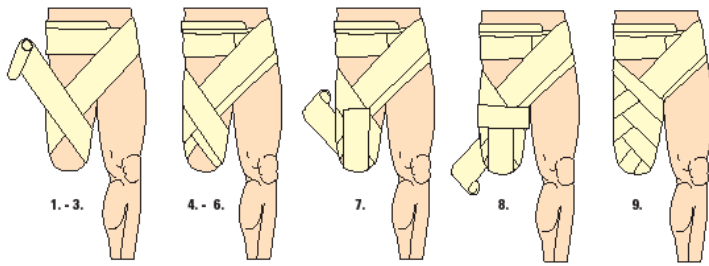


### Controlo do edema e bandagem do coto

- Técnica de bandagem na amputação abaixo do joelho:



- Técnica de bandagem na amputação acima do joelho:

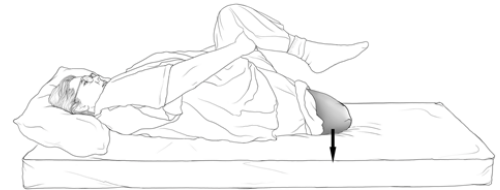
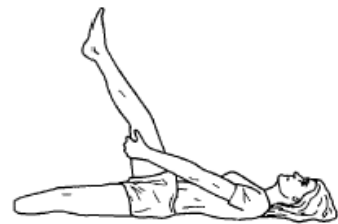


- Existem ainda outras opções para controlo de edema, que poderão ser indicadas pelo seu médico.

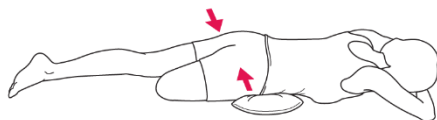
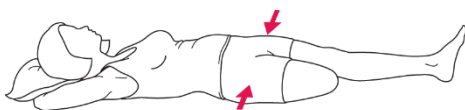
### Plano de exercícios e alongamentos



Deitado de barriga para cima, puxar o membro residual o máximo até ao peito; ao mesmo tempo empurrar o membro não operado contra a cama. Aguentar 5-10 segundos e relaxar. Repetir 3x



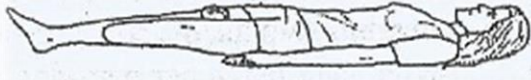
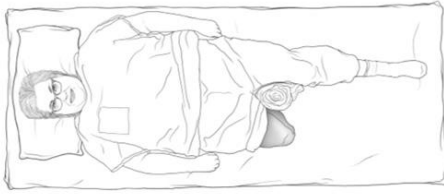
Deitado de barriga para cima, puxar a perna não operada o máximo até ao peito; ao mesmo tempo empurrar o membro residual contra a cama. Aguentar 5-10 segundos e relaxar. Repetir 3x



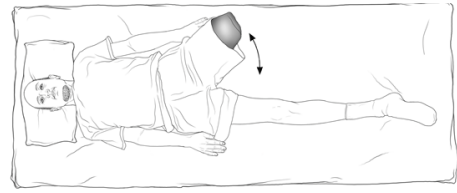
Em posição de deitado, contrair os glúteos (barriga para cima e depois barriga para baixo). Aguentar 5-10 segundos e relaxar. Repetir 3x



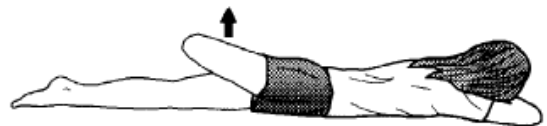
Deitado de barriga para cima, subir a bacia para fazer uma ponte, apoiando o pé na cama. Aguentar 5-10 segundos e relaxar. Repetir 3x



Deitado de barriga para cima, apertar as coxas contra uma toalha enrolada e contrair os glúteos. Aguardar 5-10 segundos e relaxar. Repetir 3x



Deitado de barriga para cima, afastar o membro residual o máximo para o lado (utilizar um elástico para dificultar o exercício). Aguardar 5-10 segundos e relaxar. Repetir 3x



Deitado de barriga para baixo, elevar o membro residual da cama. Aguardar 5-10 segundos e relaxar. Repetir 3x

Deitado de lado, afastar o membro residual o máximo para cima (utilizar um elástico para dificultar o exercício). Aguardar 5-10 segundos e relaxar. Repetir 3x



Deitado de barriga para cima, com os joelhos fletidos, subir o tronco contraindo os abdominais. Descer controladamente. Repetir 10x



Sentado numa cadeira, apoiar as mãos nos braços da cadeira e erguer o corpo. Aguardar 5 segundos e descer. Repetir 10x