

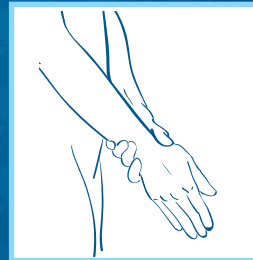
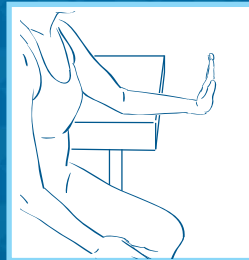
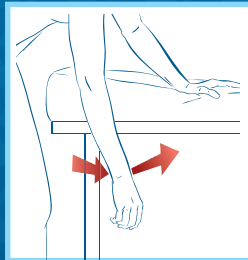
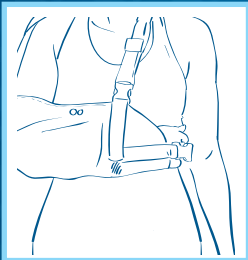
CENTRO DE ATENÇÃO ESPECIALIZADO DO  
OMBRO E COTOVELO

# Cartilha de Orientações Pós-Operatórias

— Divisão de Reabilitação —



INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEdia





Prezado Paciente.

Essa cartilha foi elaborada especialmente para você, paciente do Into, que será submetido à cirurgia de ombro.

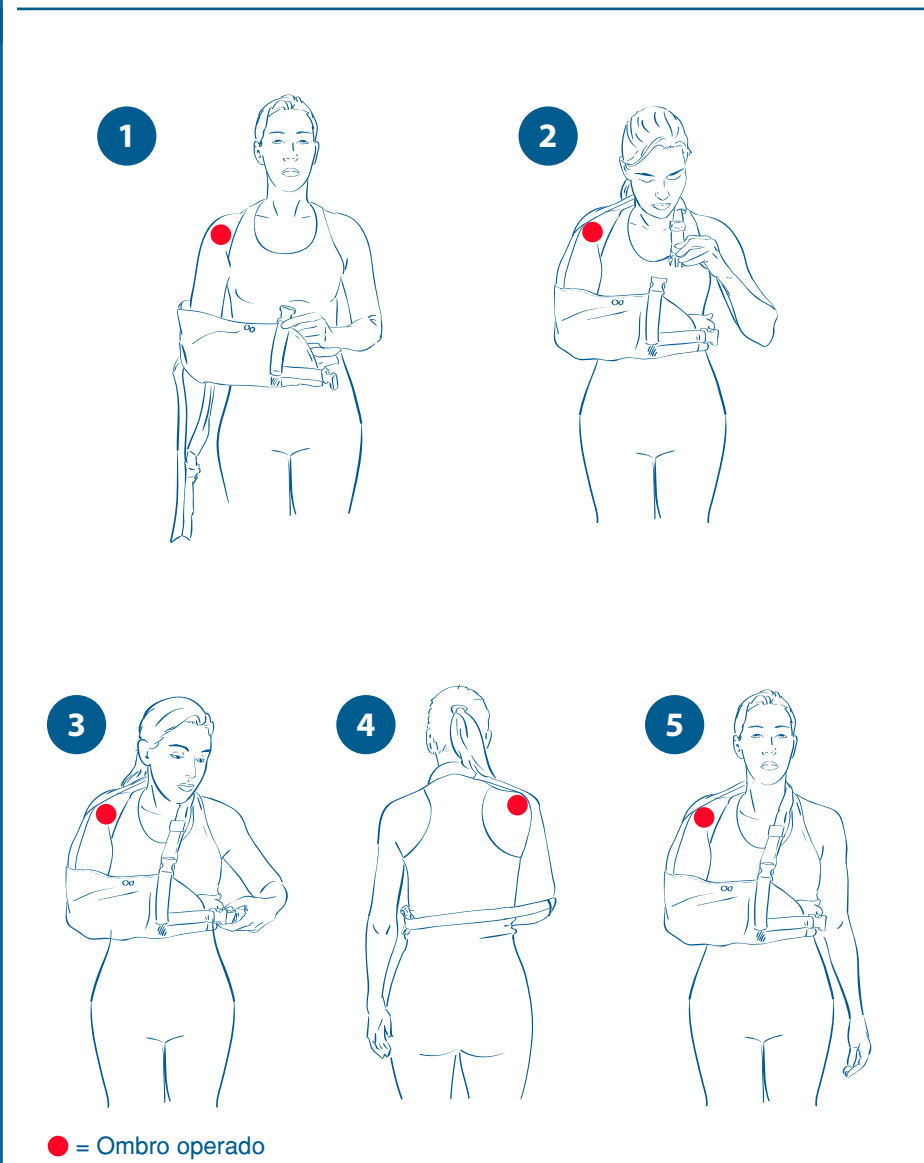
É muito importante para nós que você receba todas as informações necessárias para sua reabilitação. Não se esqueça de perguntar e esclarecer suas dúvidas com os profissionais da equipe de saúde.

O seu programa de tratamento será assinalado nesta cartilha. Faça apenas o que for marcado com um  pelo seu terapeuta e traga sempre sua cartilha quando vier ao Into.

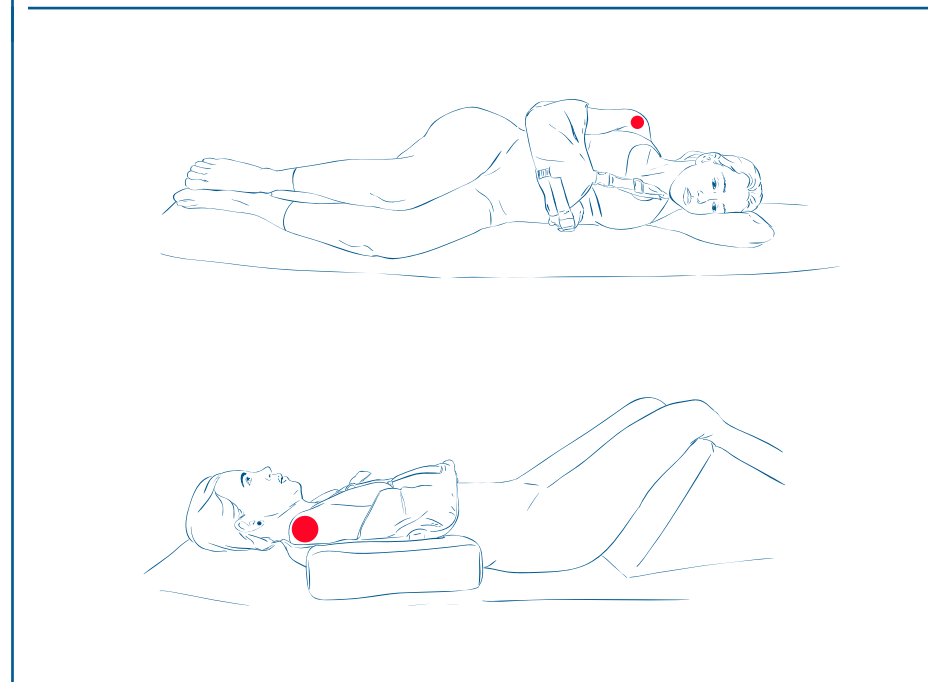
*Divisão de Reabilitação*

## ORIENTAÇÕES A SEREM SEGUIDAS APÓS A CIRURGIA:

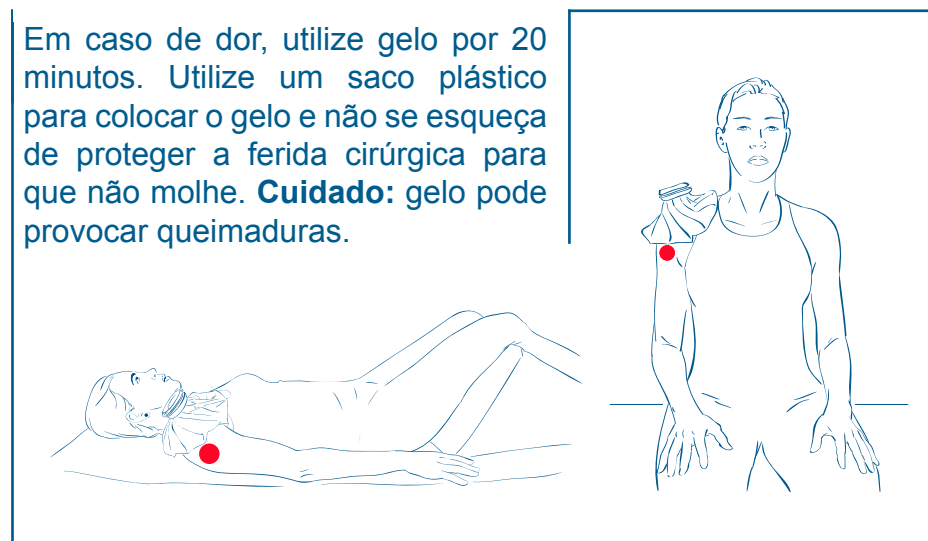
Utilize sempre a tipoia e somente a retire na hora do banho e para realizar os exercícios, sempre com muito cuidado.



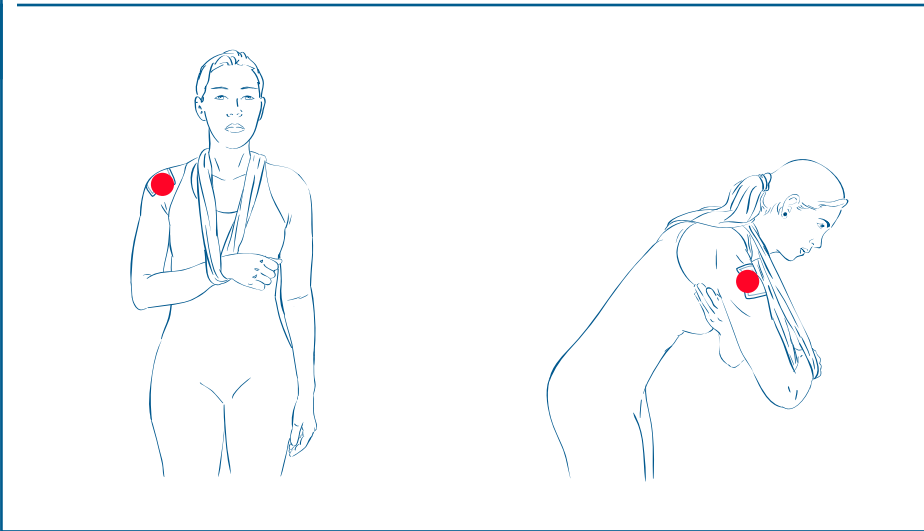
É necessário dormir de tipoia. **Lembre-se:** não durma sobre o braço operado.



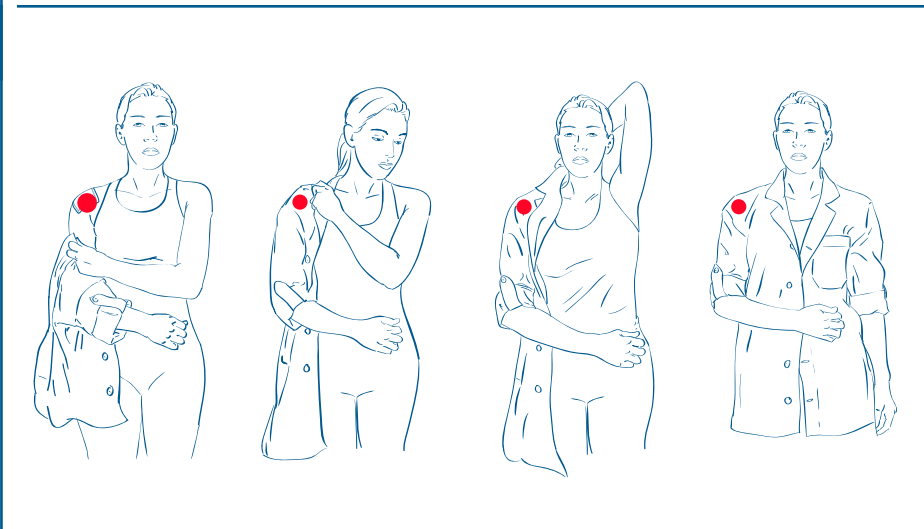
Em caso de dor, utilize gelo por 20 minutos. Utilize um saco plástico para colocar o gelo e não se esqueça de proteger a ferida cirúrgica para que não molhe. **Cuidado:** gelo pode provocar queimaduras.



Troque a tipoia por uma atadura para tomar banho e proteja o curativo com plástico e fita adesiva para não molhar. Incline-se ligeiramente para a frente para facilitar a higiene da axila.



Para facilitar sua independência, procure utilizar uma camisa de botão e comece sempre a se vestir pelo braço operado.

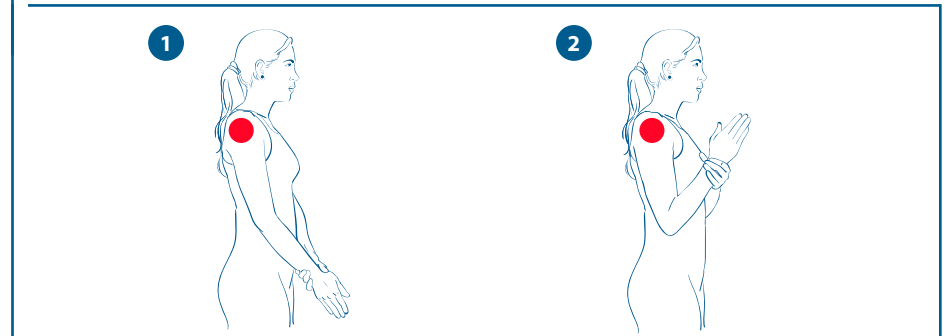


**IMPORTANTE**

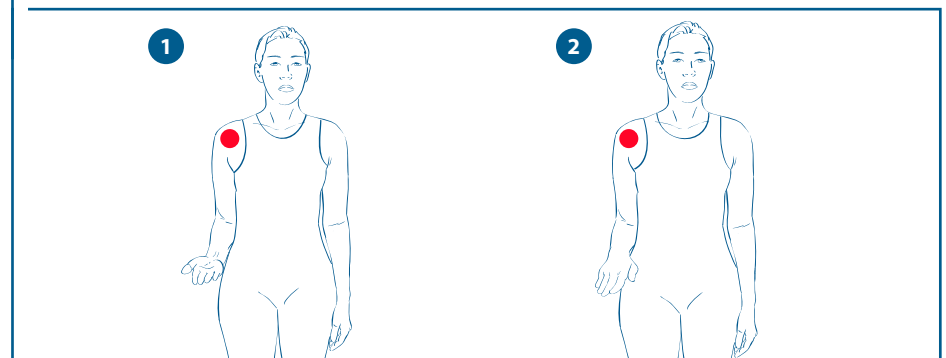
- Lembre-se que o sucesso da cirurgia também depende de você;
- Não realize movimentos bruscos;
- Não pegue peso com o braço operado;
- Realize somente os exercícios marcados com  ;
- Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia (manhã, tarde e noite);

Para melhorar a circulação sanguínea e evitar os efeitos nocivos da imobilização, realize os exercícios marcados:

- Dobrar e esticar o cotovelo com ajuda do braço não operado conforme figura abaixo. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.

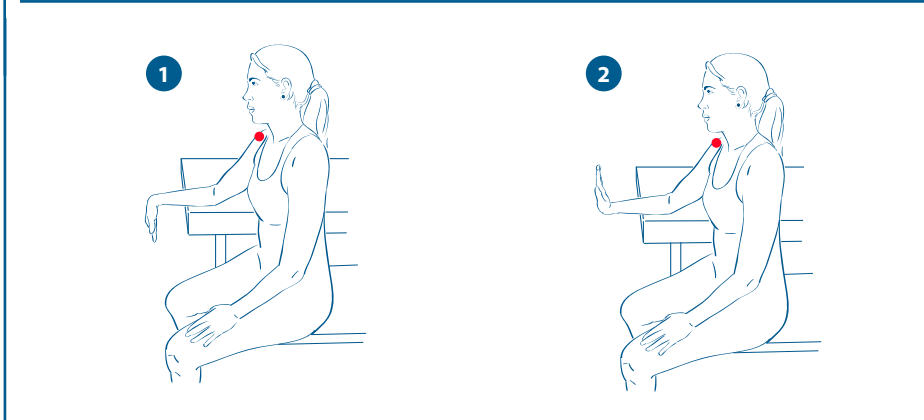


- Colocar a palma da mão ora para cima, ora para baixo, conforme figura abaixo. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.

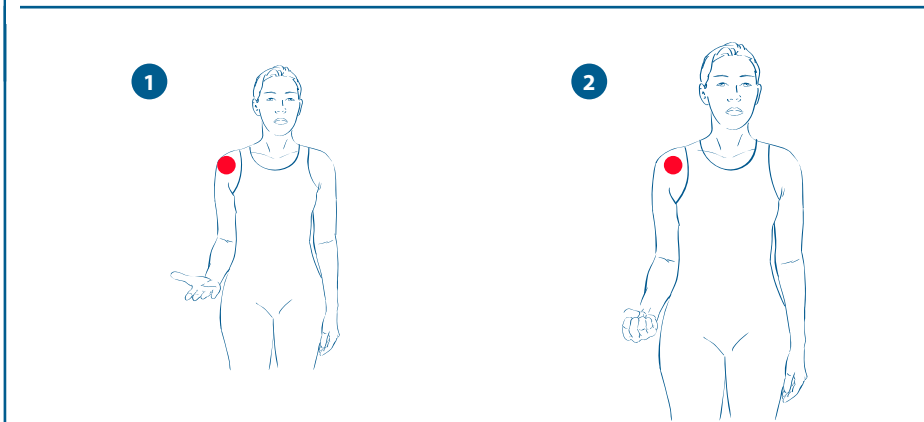


Para melhorar a circulação sanguínea e evitar os efeitos nocivos da imobilização, realize os exercícios marcados:

Dobrar e esticar o punho. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.

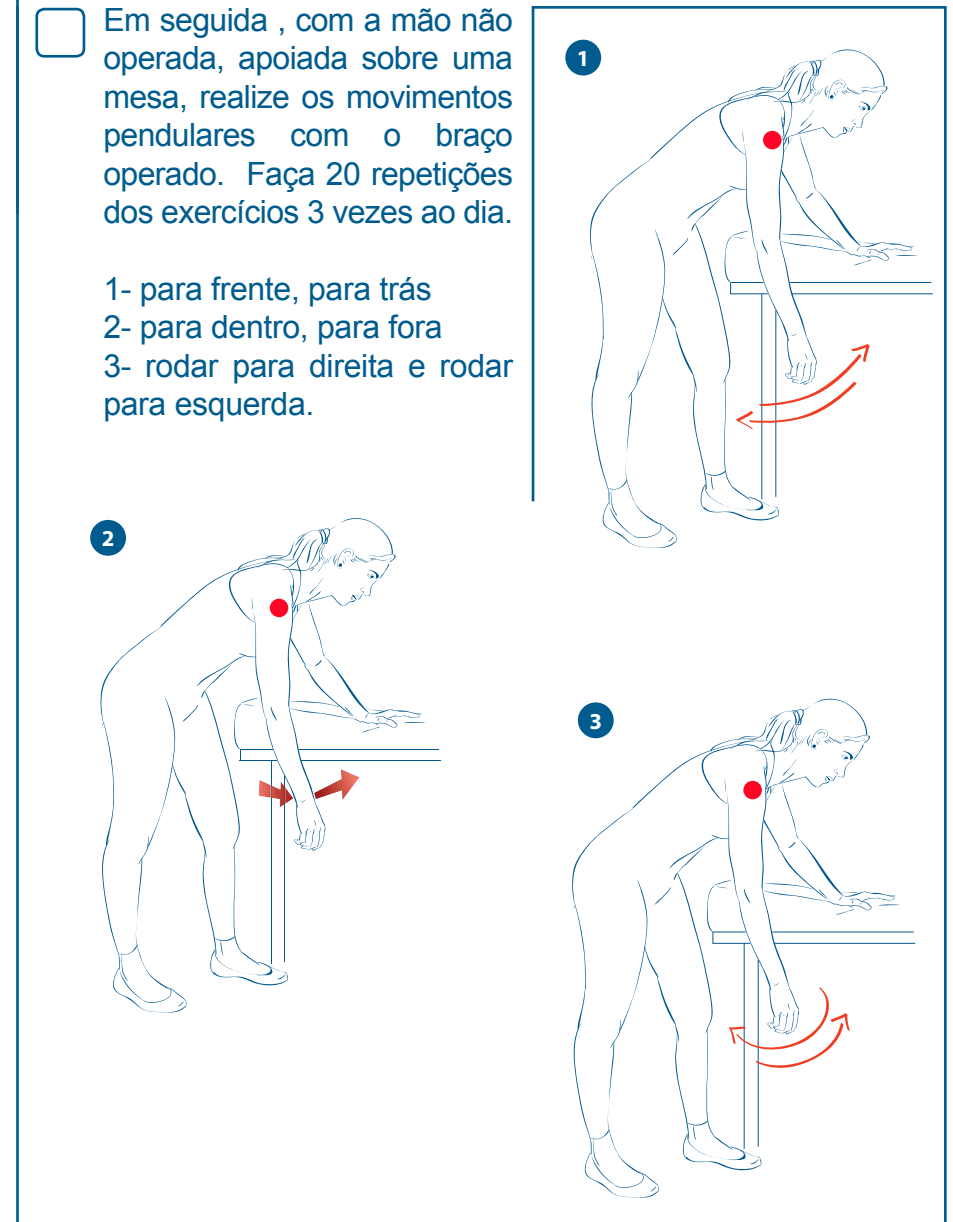


Abrir e fechar a mão. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.



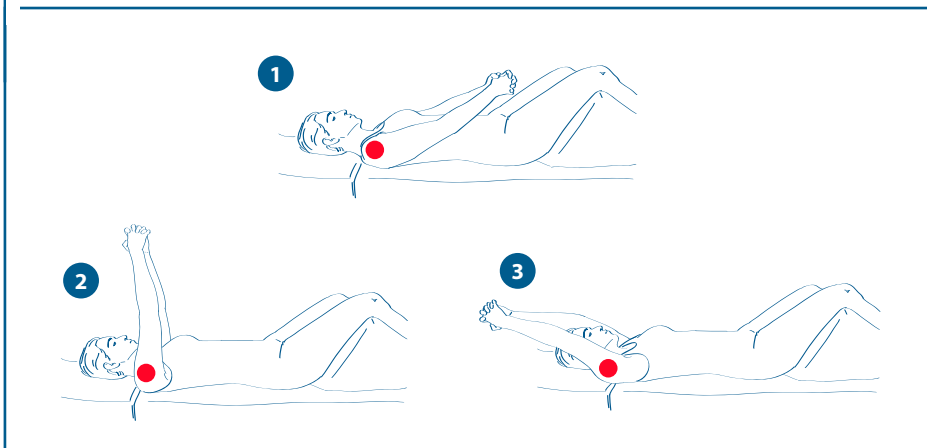
Em seguida, com a mão não operada, apoiada sobre uma mesa, realize os movimentos pendulares com o braço operado. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.

1- para frente, para trás  
2- para dentro, para fora  
3- rodar para direita e rodar para esquerda.



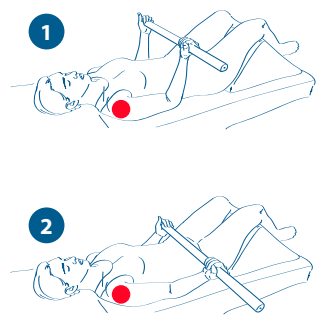
• Lembre-se: realize somente os exercícios marcados.

Entrelace as mãos e eleve o braço operado com ajuda do braço não operado. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.

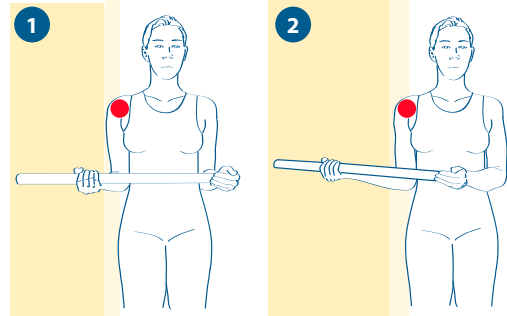


Deitado ou em pé - Mantenha o cotovelo dobrado, o braço operado encostado ao corpo e rode lateralmente o antebraço com a ajuda de um bastão. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.

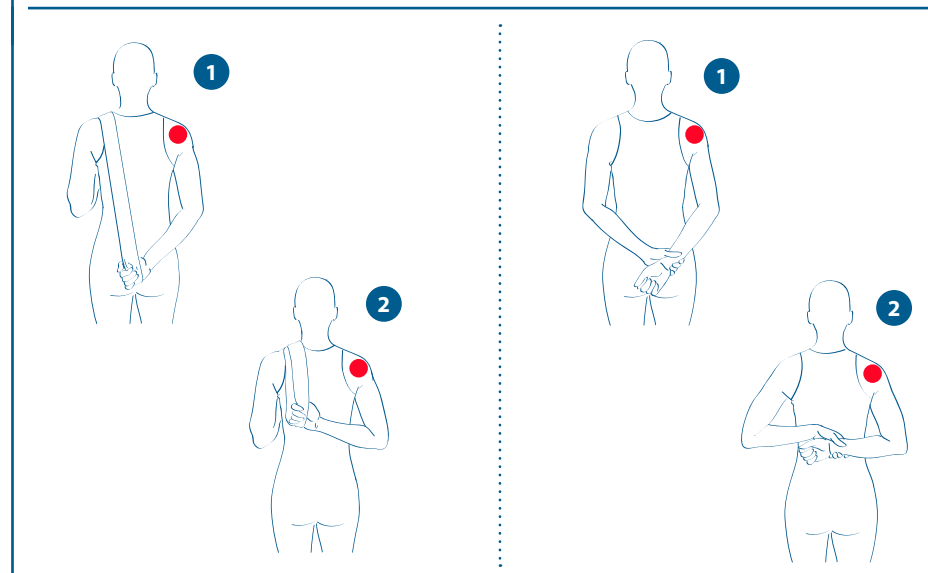
Deitado



Em pé



Em pé, utilize uma toalha para realizar com o braço operado o movimento de deslizamento da face dorsal da mão pelas costas. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.. O mesmo movimento pode ser realizado com a ajuda do braço não operado.

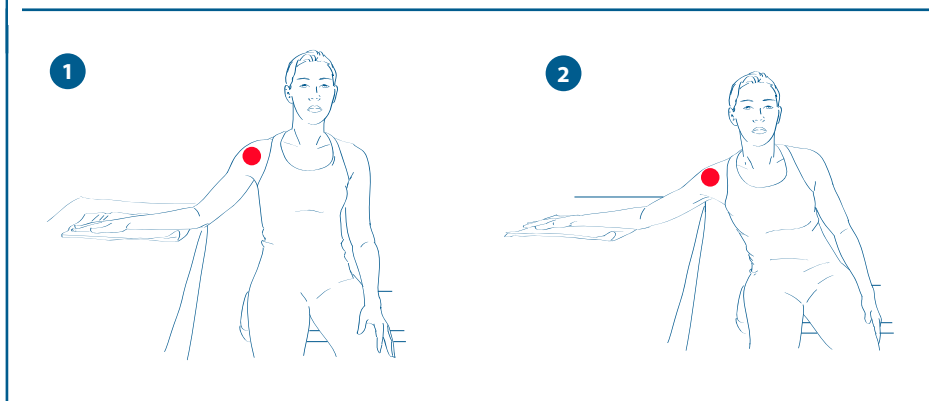


Sentada em frente à mesa, utilize uma toalha de rosto para facilitar o movimento. Coloque as mãos sobre a toalha e incline o tronco para a frente, movimentando os braços sobre a mesa. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.

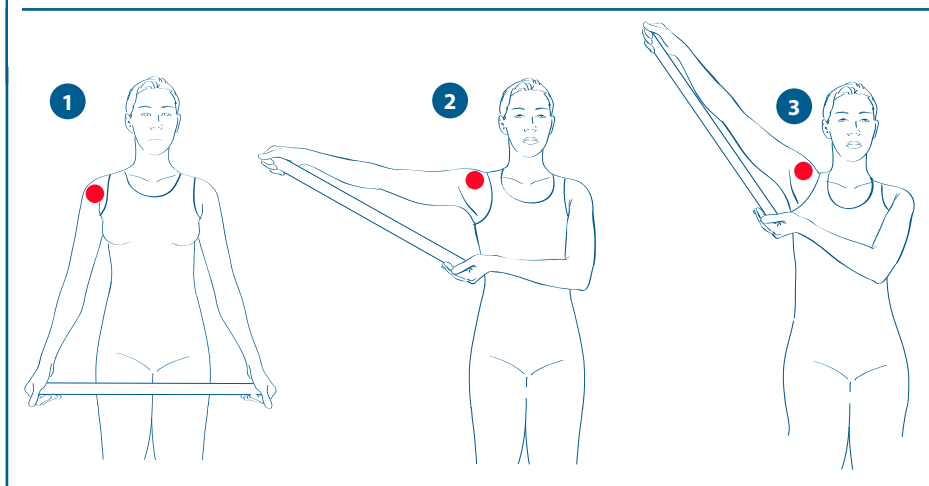


- Lembre-se: realize somente os movimentos marcados.

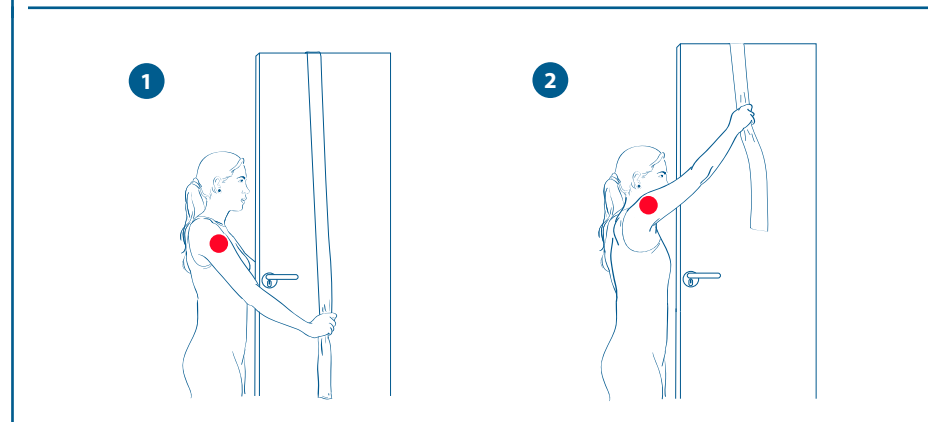
- Sentada de lado para a mesa, coloque o braço operado sobre a toalha e incline o tronco, movimentando o braço operado sobre a mesa. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.



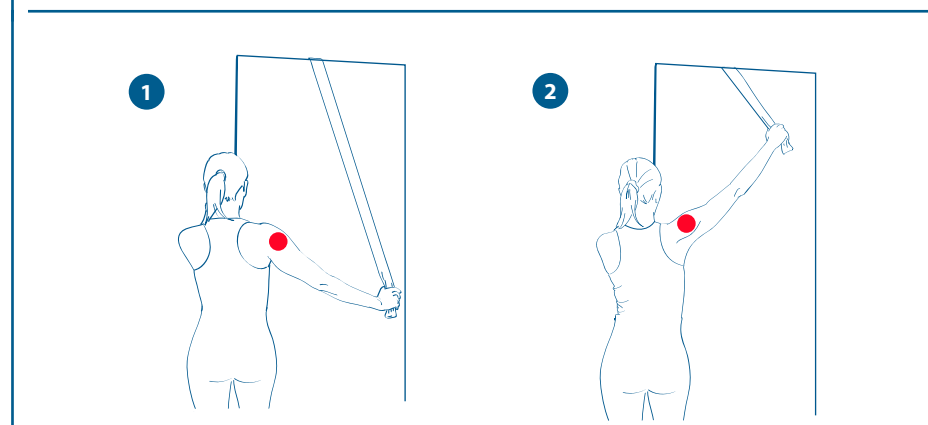
- Com um bastão, eleve lateralmente o braço operado com ajuda do braço não operado. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.



- Com ajuda de uma faixa crepom apoiada na porta, realize o movimento de elevação anterior do braço, utilizando o braço não operado para auxiliar o movimento. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.



- Com ajuda de uma faixa crepom apoiada na porta, realize o movimento de elevação lateral do braço utilizando o braço não operado para auxiliar o movimento. Faça 20 repetições dos exercícios 3 vezes ao dia.



**Expediente:**

Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia | MS  
Endereço: Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão  
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | CEP: 20940-070  
Tel: 55 21 2134-5000  
Site: [www.into.saude.gov.br](http://www.into.saude.gov.br)

**Divisão de Reabilitação (DIREAB)**

Eliane Machado Araújo

**Centro Especializado do Ombro e Cotovelo**

Martim Teixeira Monteiro

**Autores**

Bethânia Machado Mattos Cidrini – Fisioterapeuta  
Eduarda Missick Guaraná Mureb de Azevedo – Terapeuta Ocupacional  
Rachel Magalhães Ribeiro – Fisioterapeuta

**Projeto Gráfico, Ilustrações e Revisão**

Assessoria de Comunicação do Into (ASCOM)





INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão  
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070  
Tel: 55 21 2134-5000  
[www.into.saude.gov.br](http://www.into.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL