

Atenção

Não leve muletas ou andador marcados com fita ou tinta amarela para casa (eles pertencem ao INTO).

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
Cep: 20940-070 | Tel.: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br
Centro de Atenção Especializada (CAE)
- Trauma Adulto e Idoso -



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

GOVERNO
FEDERAL

EDUCAÇÃO EM SAÚDE:
CIRURGIA DE TORNOZELO

O que é fratura de tornozelo?

É a quebra do osso localizado entre a perna e o pé, causada por uma pancada, acidente de carro ou moto, queda, torção ou esmagamento, podendo ser exposta ou não.

Cuidados antes da cirurgia

- Não remova os pelos da parte do corpo que será operada;
- Retirar aliança, anel, brincos, piercing, aplique de cabelo, unhas postiças, esmalte dos pés e das mãos e prótese dentária;
- Deverá ficar em jejum (sem comer e beber), conforme orientação da equipe assistencial;
- Não tomar medicamentos por conta própria;
- Não levantar do leito em caso de uso de medicação pré-anestésica;
- Ao tomar banho, não molhar os cabelos;
- A roupa para ir para o centro cirúrgico será entregue pela equipe de enfermagem (roupão e touca).

Você receberá a visita de um fisioterapeuta antes da cirurgia caso não seja operado nos 2 primeiros dias de sua internação. Antes mesmo dessa visita alguns cuidados ajudam a acelerar sua recuperação e prevenir complicações.

Pode ser que você não consiga caminhar até fazer a cirurgia. Procure manter o pé elevado caso esteja muito inchado e mexa os dedos do pé para melhorar a circulação, a menos que esse movimento gere dor ou tenha sido contra-indicado por algum profissional da equipe.

Cuidados após a cirurgia

- Alimentar-se antes de levantar;
- Permanecer sentado no leito por 30 minutos antes de levantar;
- Não levantar sem o auxílio do profissional de saúde;
- Respeitar as orientações de não pisar com a perna operada;
- Quando estiver em repouso, manter a perna operada elevada.

Você receberá a visita de um fisioterapeuta no dia seguinte a sua cirurgia. Serão avaliados o número de atendimentos que você precisará realizar por semana e os tipos de exercício que fará para se recuperar. Preste atenção e tire dúvidas. Você receberá instruções que aceleram sua recuperação.

Assim que se recuperar da anestesia, movimentar os dedos do pé. Você não poderá colocar a perna operada no chão pelo tempo determinado pelo seu ortopedista. Ainda assim, é possível caminhar com muletas ou andador. Aguarde o fisioterapeuta, ele treinará essa atividade com você. De acordo com o seu desempenho, você receberá um par de muletas (que são suas) ou um andador, que deverá ser devolvido ao hospital em 30 dias.

Cuidados após alta hospitalar

- Durante o banho, lavar com água corrente e sabão neutro (podendo ser sabão de coco) e secar com toalha limpa;
- Lavar bem as mãos com água e sabão e secar com toalha limpa, antes de fazer o curativo;
- Passar a gaze com álcool a 70% nos pontos da cirurgia, colocar gaze estéril seca sobre os pontos e cobrir com esparadrapo ou atadura;
- Trocar o curativo todos os dias após o banho e sempre que sujar ou molhar.

Atenção aos sinais de infecção

- Febre, vermelhidão, inchaço no local da cirurgia, dor forte que não melhora com o uso da medicação e saída de pus. Retornar ao hospital caso apresente algum desses sinais.

Em alguns casos é necessário imobilizar o membro operado. Se você sair do hospital com gesso, não será preciso trocar o curativo.

- Manter o gesso limpo e seco, protegendo com saco plástico durante o banho.
- Observar os dedos do pé, caso estejam frios e arroxeados deverá retornar ao hospital.

Informações gerais

- Retornar ao hospital para consulta de revisão da cirurgia na data e hora marcada;
- Não entrar em contato com animais domésticos;
- Não utilizar pomadas, cremes, iodo e plantas medicinais;
- Não tomar banho de piscina, praia, rio ou cachoeira.

Busque esclarecer dúvidas com a equipe sobre seu tratamento, procedimentos e rotinas

- Quanto maior sua independência, melhor sua resposta ao tratamento. Procure orientação da equipe para estabelecer seus limites.
- É importante ocupar o tempo durante a internação (leitura, palavras cruzadas) e manter contato com familiares e amigos (celular, notebook).
- Você também é responsável pela sua saúde. Você pode ajudar seguindo as orientações da equipe. Acompanhe o horário dos medicamentos e demais procedimentos.
- Estabelecer uma boa convivência com o paciente ao lado pode tornar o dia-a-dia mais leve durante a internação.
- O serviço de psicologia acompanha os pacientes ao longo da internação e está à disposição para pedido de atendimento.