

Recomendações sobre esvaziamento axilar

Os vasos linfáticos ajudam a proteger o organismo de infeções e corpos estranhos. Os utentes submetidos ao esvaziamento axilar não têm o sistema linfático do lado operado tão eficiente e por isso devem ter alguns cuidados especiais.

No braço do lado operado evite:

- avaliar a pressão arterial;
- colher sangue ou receber injeções (vacinas);
- carregar peso excessivo (a partir dos 5 kg) ou usar carteira;
- usar roupas, relógios, pulseiras e anéis demasiado apertados;
- sofrer cortes, arranhões, picadas de insetos ou queimaduras;
- praticar movimentos bruscos;
- cortar cutículas (peles junto das unhas);
- usar lâminas ou cera na depilação da axila;
- fazer renda, malha ou croché por períodos superiores a 20 minutos.

No braço do lado operado:

- usar mangas e punhos das roupas soltos;
- utilizar luvas de proteção nos trabalhos domésticos ou de campo;
- colocar o dedal para costurar;
- fazer apenas esforços leves, moderados e progressivos;
- usar creme hidratante para evitar que a pele seque;
- usar desodorizante sem álcool.

Ao retomar as suas atividades:

- Lavar roupa: começar por peças mais leves e esfregar vagarosamente. Com o passar do tempo já poderá lavar peças maiores. Evitar torcer.
- Pendurar roupa: inicialmente evitar estender roupas grandes e pesadas. O estendal não deve estar muito alto.
- Varrer e limpar: no início escolher superfícies mais fáceis de limpar. À medida que se sentir melhor, aumentar gradualmente o esforço.
- Cozinhar: iniciar esta atividade devagar. Deverá usar luvas para evitar queimaduras. Não pegar em panelas pesadas.
- Lavar louça: lavar pequenas quantidades de louça, evitar detergentes agressivos e usar luvas.
- Cuidados e atenção às crianças: brincar com as crianças, deitado ou sentado, evitar levantá-las do chão. Dar colo tendo o cuidado de as sentar do lado não operado.
- Outras tarefas manuais: progressivamente e com intervalos procurar atividades em que se sinta bem, mas evitar movimentos rápidos e repetidos.

Avenida da Noruega - Lordelo
5000-508 Vila Real
Tel: 259 300 500
Fax: 259 300 503

E-mail: admin@chtmad.min-saude.pt



Centro Hospitalar de Trás-os-Montes
e Alto Douro, E.P.E.

Serviço de Fisiatria

Exercícios de auto-mobilização do ombro



Exercícios diários

Para recuperar a amplitude de movimento do ombro deve efetuar estes exercícios simples.

Deve realizar cada um destes exercícios, 5 vezes e 5 vezes ao dia (ao levantar, ao almoço, ao lanche, ao jantar e ao deitar).

Palmas unidas:

Unir as duas mãos, esticar os cotovelos e tentar erguer os dois braços, primeiro até à altura dos ombros, depois acima da cabeça e finalmente passar as duas mãos por cima da cabeça.



Barra:

Pegar numa barra (vara, pau, bengala ou guarda-chuva) com as mãos à largura dos ombros, manter os cotovelos esticados e tentar erguê-los o mais alto possível.



Parede:

Colocar-se de pé em frente a uma parede e apoiar nela as suas mãos à altura dos ombros, deslizar as mãos para cima mantendo-as sempre à largura dos ombros. O objetivo é chegar com a mão à mesma altura da outra.



Pêndulo:

De pé, inclinar-se para a frente e deixar o braço solto e descontraído. Depois, fazer o seu braço oscilar como um pêndulo, em todas as direções.



Não esquecer:

repetir 5 vezes todos os exercícios.