

DR NUNO SAMPAIO GOMES

CIRURGIA DO OMBRO

PROTOCOLO DE REABILITAÇÃO

SOZINHO EM CASA

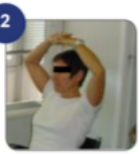
Este programa de auto-alongamento baseia-se no Protocolo de Neer e foi desenvolvido e validado na Unidade de Ombro do Centre Orthopedique Santy, França. Foca-se na reabilitação da independência funcional através de exercícios simples, garantindo a activação de dezenas de músculos com cada exercício e evitando a instalação de rigidez

1





2





3





Região grande Porto

ombro.org

/nuno sampaio gomes

- Este protocolo simples de exercícios de auto-alongamento é um componente importante da sua recuperação e reabilitação após uma cirurgia do ombro. É essencial recuperar a flexibilidade e maximizar a amplitude de movimentos e a função.
- Faça o exercício por 5 minutos e 5 vezes ao dia; cada alongamento dura 5 segundos.
- Execute os movimentos simetricamente e com as mãos juntas, usando o braço saudável para ajudar a mover o braço operado. A força para o alongamento é fornecida pelas mãos e não pelos músculos do ombro que ficam relaxados.
- Permita que toda a gama de movimentos retorne gradual e progressivamente, conforme tolerado. O exercício não deve ser doloroso. Concentre-se na sua respiração, contribuindo para o relaxamento.
- A hidroterapia - piscina - é fortemente benéfica durante a recuperação pós-operatória após as duas primeiras semanas.
- Inclui 3 fases essenciais, cujo momento de início poderá ser ajustado a cada caso específico.

- **Fase 1** (primeiras 2 semanas após a cirurgia) Na posição deitada, a elevação pode atingir aproximadamente 130 ° (braços ao nível das orelhas). O alongamento é realizado em duas etapas: (mãos sempre juntas) 1) Levante os braços sobre a cabeça o máximo que puder. 2) Estique os cotovelos. Mantenha o alongamento por 5 segundos e, em seguida, retorne as mãos suavemente ao seu abdómen – sem resistir à gravidade, pode dobrar os cotovelos.
- **Fase 2** (2-6 semanas) Assim que consiga realizar exercícios sentados numa cadeira, com o tronco relaxado e encostado. Posição inicial com as mãos juntas no colo. 1) Levante as mãos para descansar em cima da cabeça. 2) Levante as mãos em direção ao tecto, esticando os cotovelos. Manter 5 segundos. Para o movimento de retorno até ao colo, dobre os cotovelos, sempre com as mãos juntas.
- **Fase 3** (6 semanas - ... até 6 meses) Elevar os cotovelos, para trás, com as mãos entrelaçadas ATRÁS da cabeça (posição da sesta), permitindo rotação externa dos ombros. Em seguida, os braços são esticados acima da cabeça, com os cotovelos estendidos: é alcançada uma elevação quase total, com os braços encostados à cabeça, alinhados com o eixo do corpo.