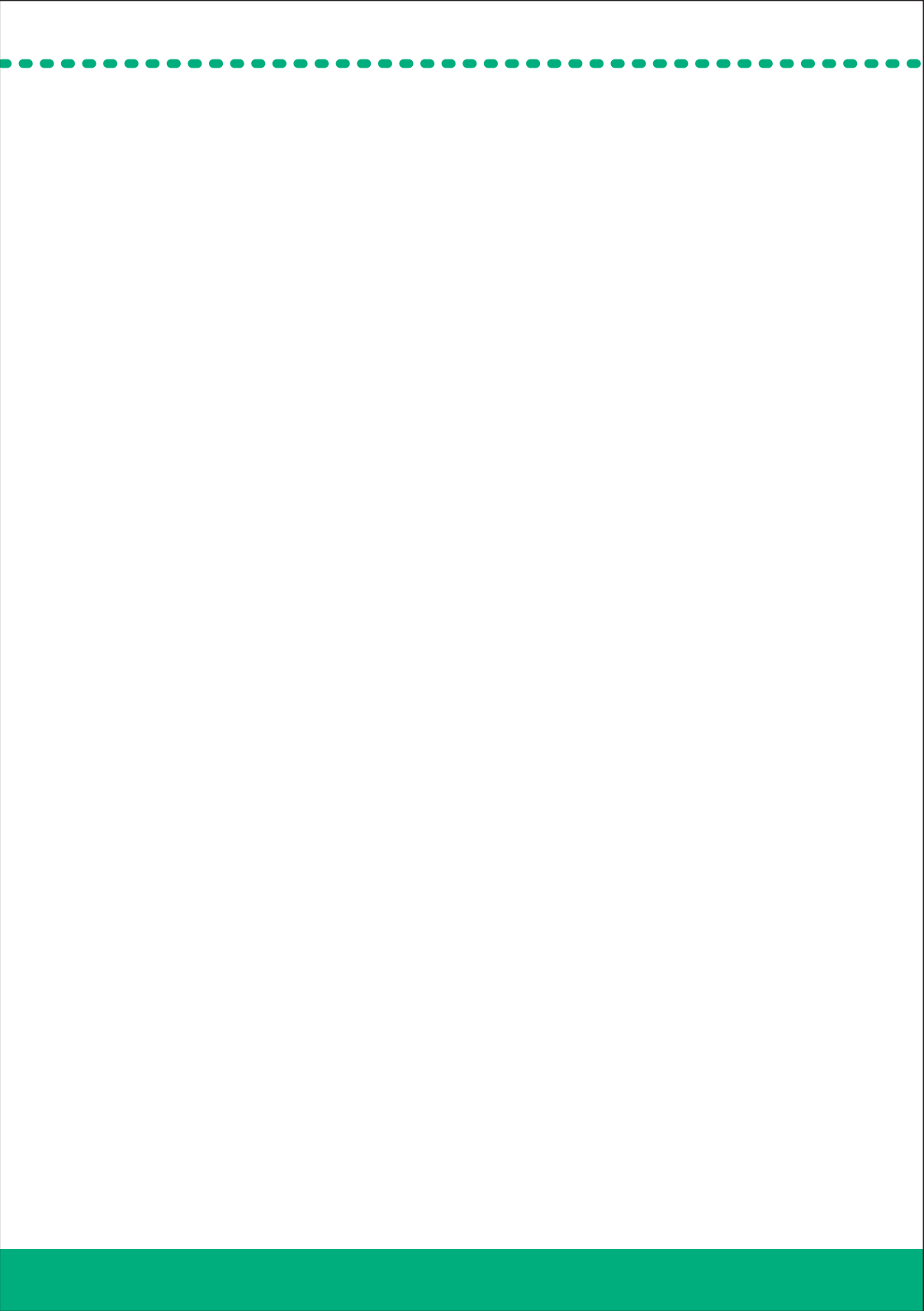


# MANUAL DE CUIDADOS PARA PRÉ-OPERATÓRIO E PÓS-OPERATÓRIO DE FRATURA DE DE TÍBIA (PERNA)







**FICHA TÉCNICA**

**Isabelle Cristine Sousa Freires**

Autora

**Daliane Ferreira Marinho**

Orientação

**Luiz Carlos de Siqueira Castro**

Ilustrações

**Luiz Carlos de Siqueira Castro**

Designer Gráfico

**Todos os direitos reservados por**

**Isabelle Cristine Sousa Freires**

**2020**



## SUMÁRIO

Apresentação.....	5
O que é a tíbia? .....	6
O que é a fratura de tíbia? .....	6
Qual a importância da cirurgia? .....	6
Orientações para antes da cirurgia.....	7
Orientações para o pós-operatório.....	7
Primeira semana de pós-operatório.....	13
Cuidados com a cicatriz cirúrgica.....	13
Orientações para a 2º à 4º semana de pós-operatório.....	19
Referências.....	23

## APRESENTAÇÃO

Prezado (a) paciente,

Este manual possui orientações importantes sobre os cuidados e informações a respeito da fratura de tíbia. São medidas a serem tomadas desde o período pré-operatório até após a sua cirurgia corretiva. Esperamos que esse conteúdo possa ajudá-lo na sua reabilitação ainda no ambiente hospitalar até a continuidade no seu domicílio, após a alta hospitalar. Visamos auxiliar no restabelecimento da funcionalidade da sua perna e da sua qualidade de vida precocemente. Siga as instruções e orientações conforme as imagens demonstram, caso tenha alguma dúvida entre em contato com um profissional da área da saúde.

Este manual é um produto gerado de um trabalho de conclusão da Residência em Atenção Integral em Ortopedia e Traumatologia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), intitulado “Manual educativo de cuidados no pós-operatório de cirurgia da traumatologia/ortopedia: um estudo de validação”, criado no ano de 2020, de autoria da fisioterapeuta Isabelle Cristine Sousa Freires.

Desejamos que este manual permita um esclarecimento de possíveis dúvidas e o ajude em sua recuperação.

Boa leitura!

## MANUAL DE CUIDADOS PARA PÓS OPERATÓRIO DE FRATURA DE TÍBIA (PERNA)

Caro(a) paciente,

Este manual tem como objetivo ajudar você com orientações para contribuir no seu pós-operatório de fratura de tíbia (perna). Estas informações tornarão mais fácil a sua recuperação. Resumimos algumas dicas importantes para você seguir desde o pré-operatório até a sua alta hospitalar. Esperamos esclarecer algumas de suas possíveis dúvidas durante suas atividades diárias nesse período.

### ❖ O QUE É A TÍBIA?

A tíbia é um OSSO longo do corpo. Ela fica localizada na região anterior e na parte média da sua perna e compõe a articulação joelho e do tornozelo. A tíbia possui três partes: duas extremidades chamadas de epífises, sendo uma próxima ao joelho e outra próxima ao tornozelo e o meio da perna, que chama-se diáfise.

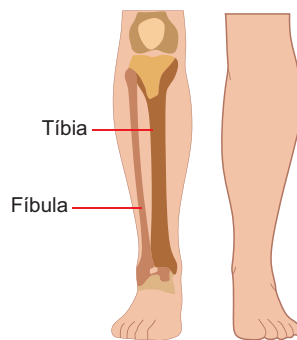


Imagem: Produção altoral

### ❖ O QUE É A FRATURA DE TÍBIA?

A fratura de tíbia ocorre quando há uma ruptura (QUEBRA) do osso completa ou incompleta. Essa fratura pode ser exposta, ou seja, causar uma lesão na pele de maneira que torna o osso exposto ao ambiente. Ou pode ser fechada, quando causa uma descontinuidade do osso dentro da perna. Geralmente, a fratura de tíbia ocorre por um trauma direto, como por exemplo em acidentes automobilísticos.

## ❖ **QUAL A IMPORTÂNCIA DA CIRURGIA?**

- Após a sua cirurgia, espera-se que você tenha uma melhora da DOR e do INCHAÇO;

- Além de prevenir que você tenha possíveis danos em outras estruturas, como por exemplo: vasos sanguíneos, na sua musculatura, ligamentos e na pele.
- O procedimento cirúrgico é necessário para realizar o alinhamento correto do osso. Para que dessa maneira, permita que você recupere os movimentos e a função da sua perna como:
  - Andar;
  - Correr;
  - Subir e descer degraus e entre outras atividades;

## ❖ **ORIENTAÇÕES PARA ANTES DA CIRURGIA:**

É importante que você tente se manter o mais ativo possível antes e depois da sua cirurgia, movimente sempre que possível os braços e a perna que não está fraturada. Respeite sempre suas características individuais e o seu limite de dor, seguindo as recomendações da equipe MULTIPROFISSIONAL que está o acompanhando.

## ❖ **SE VOCÊ PUDER:**

- **POSICIONAMENTO:** Troque de posicionamentos no seu leito, como por exemplo, mude com frequência de posição na cama (2/2h) e sente sempre que possível e tente realizar suas refeições de preferência sentado (conforme abaixo). Para

realizar essas mudanças de deitado para sentado ou deitado de barriga para cima para deitado de lado, peça ajuda ao seu acompanhante, caso não se sinta seguro e assim evitar acidentes.

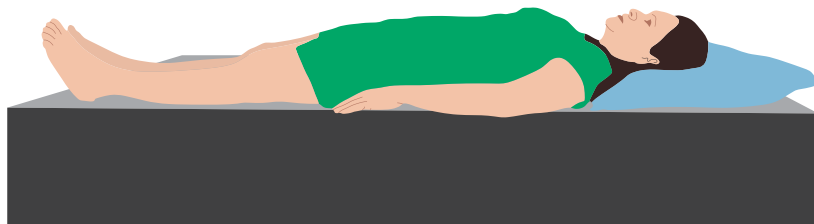


Imagem: Produção altoral

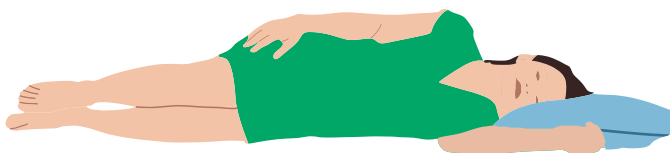


Imagem: Produção altoral



Imagem: Produção altoral

- **CUIDADO:** Tenha o cuidado de não realizar apoio sobre a sua perna fraturada;

- **CAMINHADA:** Para se locomover use muletas ou andador como auxílio, elas serão necessárias para o pós-operatório também. Caso você não possa realizar caminhadas por outros motivos, como no caso de outras fraturas, utilize a cadeira de rodas para se movimentar.

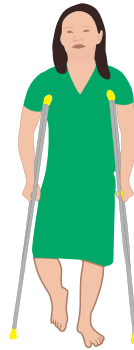


Imagem: Produção altoral

- ✓ Para caminhar jogue as muletas ou andador um passo à frente e em seguida apoie com os dois braços e leve a perna operada a

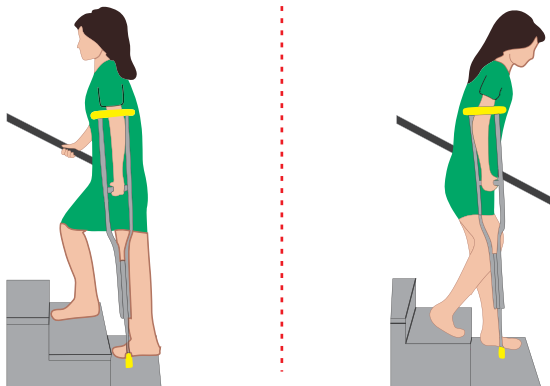
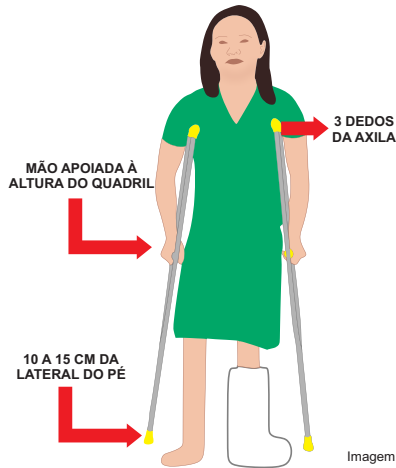


Imagem: Produção altoral

frente e por último passe a perna não operada. Conforme a imagens abaixo:

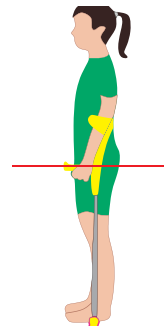
Para ajustar esse tipo de muleta axilar, você deverá posicionar cada muleta cerca de três dedos abaixo de sua axila de cada lado, de maneira que a sua mão fique na direção do seu quadril. A muleta

## COMO USAR MULETA AXILAR?



deverá ficar cerca de 10 a 15 cm de distância da lateral do seu pé, para evitar que você tropece.

Para ajustar este tipo de muleta canadense, você deverá apoiar o seu cotovelo de maneira que ele fique um pouco dobrado e posicionar a muleta cerca de 5 a 10 cm ao lado do seu corpo e 15 cm à frente do seu pé.



- **EXERCÍCIOS METABÓLICOS:** Realize esses exercícios a fim de evitar inchaço nos tornozelos. Se o seu calcanhar estiver livre e sem imobilizações, realize movimentos apenas com pé. Comece levando a ponta do pé em para cima e para baixo por 10 vezes,

repita por 3 vezes. Depois gire o pé totalmente para dentro e para fora, conforme a imagem abaixo:



Imagem: Produção altoral

- **EXERCÍCIOS ISOMÉTRICOS:** Realize esses exercícios a fim de evitar ou minimizar a perda de massa muscular e de força na perna devido ao tempo que permanecerá imobilizado. Para isso, realize contrações dos músculos da coxa e perna, faça uma leve compressão do membro fraturado contra o colchão e mantenha a contração contando até 10, repita por 10 vezes. A força ou movimento deve ser executado de forma confortável, ou seja, até o ponto que não cause dor ou desconforto no membro imobilizado.
- Lembre-se de movimentar a perna não fraturada também, pois ela precisa estar forte para auxiliar seus movimentos durante o período em que a outra perna estará em recuperação.
- Faça exercícios deitado no seu próprio leito, levantando e

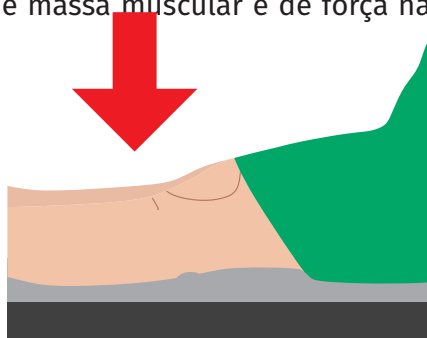


Imagem: Produção altoral

baixando a perna esticada por 10 vezes em 3 repetições; Em seguida, abra e feche a mesma perna esticada também por 10 vezes em 3 repetições.

- Tente manter o seu pé do lado fraturado em posição neutra (com a ponta do pé para cima, formando um ângulo de 90 graus em relação a perna) quando estiver deitado no seu leito, evite manter a ponta pé virada para dentro ou

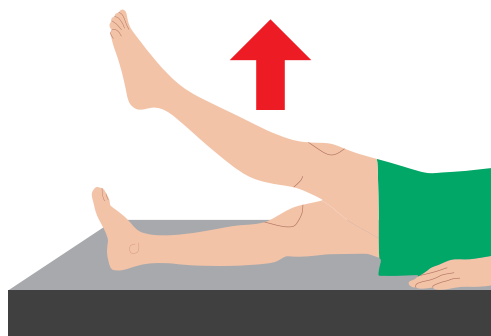


Imagem: Produção altoral

para fora por muito tempo, pois se a articulação do quadril ficar em rotação para dentro ou para fora (o que acontece quando o pé vira pra dentro ou para fora) por muito tempo, isso pode causar encurtamento muscular, dor e limitação da articulação como sequelas da má postura adotada ao longo do tempo de recuperação do membro fraturado. Para manter o membro na posição correta, use lençóis dobrados como rolo como apoio nas laterais do seu joelho e tornozelo.

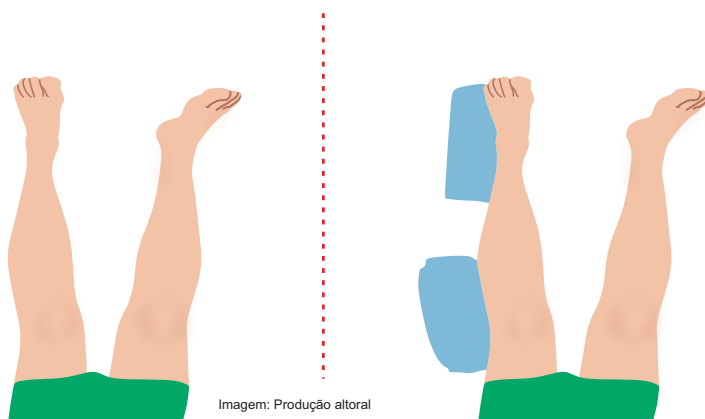


Imagem: Produção altoral

## ❖ **ORIENTAÇÕES PARA O PÓS OPERATÓRIO**

### ❖ **IMPORTANTE:**

Nas primeiras semanas após a sua cirurgia, dependo do tipo de cirurgia realizada), você ainda não poderá fazer apoio total e jogar peso sobre a sua perna operada.

- ✓ Converse com médico ou fisioterapeuta sobre o tipo de cirurgia e recomendações específicas.
- ✓ solicite atendimento fisioterapêutico para iniciar sua reabilitação.
- ❖ **AGUARDE AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPE MULTIPROFSSIONAL QUE ESTÁ LHE ACOMPANHANDO.**

Você precisará utilizar muletas ou um andador para ajudá-lo na sua locomoção. Nesse primeiro momento, você deverá apoiar somente na perna não operada.



Imagem: Produção altoral

### ❖ **PRIMEIRA SEMANA DE PÓS-OPERATÓRIO:**

**1-** Mantenha a perna operada elevada, use travesseiros ou lençóis como apoio abaixo da perna;

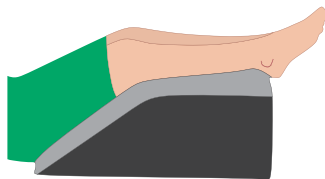


Imagem: Produção altoral

2- Utilize uma bolsa de térmica ou adapte um toalha para aplicar uma compressa de gelo sobre o local da fratura, de maneira a minimizar o inchaço e a dor. Não coloque o gelo diretamente em contato com a pele para evitar queimaduras.

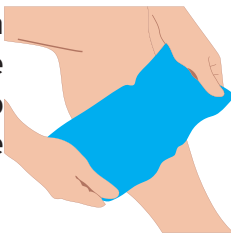


Imagem: Produção altoral

- Faça a compressa por no máximo vinte minutos e tente repetir duas vezes ao dia.

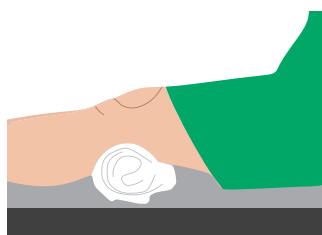


Imagem: Produção altoral

3- Use lençol dobrado como um rolo e coloque-o abaixo do joelho da perna operada de para iniciar o ganho de flexão do joelho (dobrar a perna), conforme a imagem abaixo;

Vá aumentando progressivamente durante os dias dessa primeira semana, de acordo com o limite da sua dor;

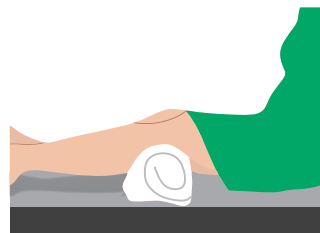


Imagem: Produção altoral

4- Realize os exercícios isométricos para ativar a musculatura da sua coxa e perna:

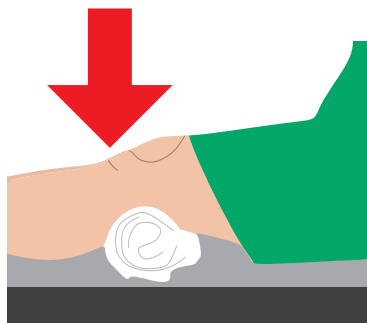


Imagem: Produção altoral

- Empurre o rolo de lençol que você posicionou abaixo do seu joelho para baixo. Faça um força comprimindo-o contra o cama usando o seu joelho, faça esse movimento apertando contando até 10 e solte. Faça 3 repetições de 10 movimentos apertando e soltando.
- Faça também exercícios para ativar a musculatura glútea: Aperte

uma nádega contra a outra e conte até 10, repita por 5 vezes.

### 5- INICIE O MOVIMENTO DA PERNA:

Peça a ajuda do seu acompanhante para levantar a sua perna esticada para cima e para baixo. Ele deverá colocar uma mão abaixo do seu joelho e outra abaixo do seu tornozelo para levantar a sua perna. Você deverá ajudar o movimento contraindo a musculatura para levantar a perna e baixar. Não é necessário levantar demais a perna, respeite o seu limite de dor. Lembre-se de fazer os exercícios com a perna não operada também, mas sem a ajuda de outra pessoa.

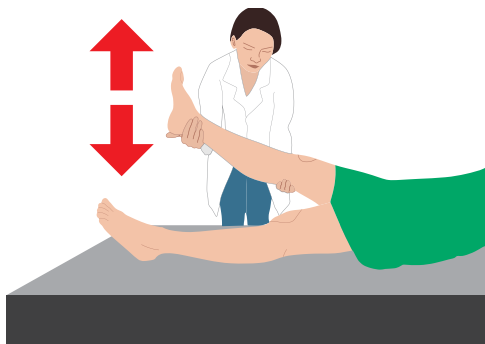


Imagem: Produção altoral

Da mesma forma, movimente a perna abrindo e fechando para o lado, também com auxílio do seu acompanhante. Não é necessário abrir totalmente a perna.

Por último dobre e estique o joelho, no seu limite de dor, também com a ajuda do seu acompanhante. Não é necessário dobrar totalmente o joelho, nesse momento.

Imagem: Produção altoral

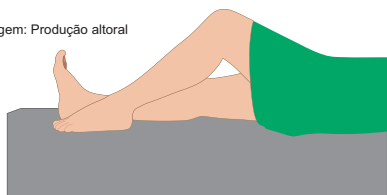
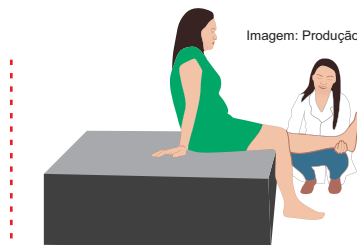


Imagem: Produção altoral

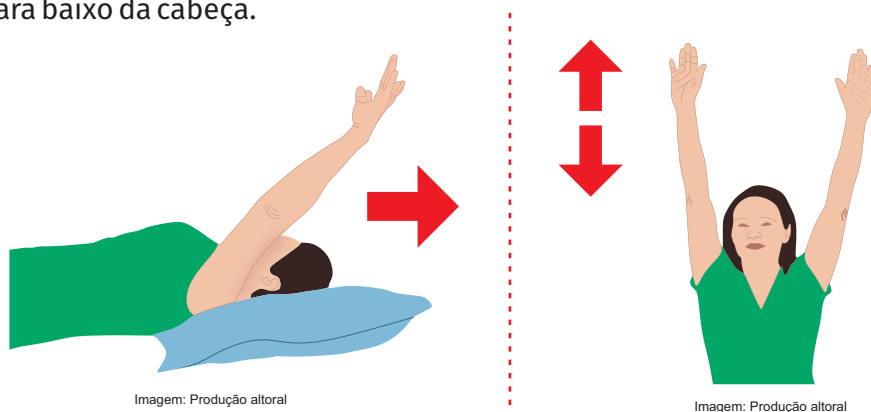


Realize esses movimentos por 10 vezes em 3 repetições e lembre-se de também realizar os mesmos exercícios com a perna não operada, mas sem ajuda do acompanhante.

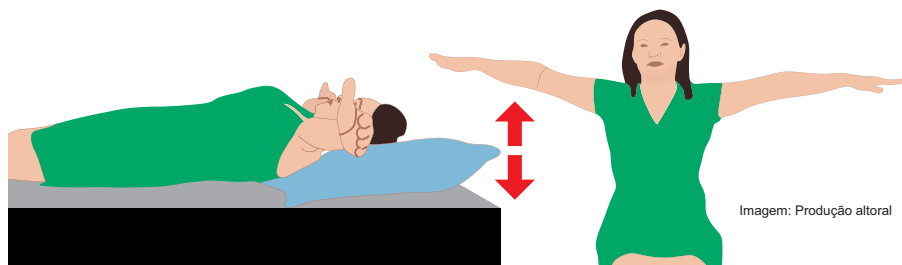
**6-** Comece a sentar o quanto antes e alterne sempre de posicionamento. Evite ficar deitado por períodos prolongados durante o dia.

### **7- MANTENHA-SE ATIVO:**

Movimente os dois braços esticados ao mesmo tempo, para cima e para baixo da cabeça.



Em seguida leve os braços esticados para o lado levantando-os e abaixando os dois ao mesmo tempo, realize esses movimentos por 10 vezes em 3 repetições.



Associe o exercício respiratório a esses movimentos: Puxe o ar profundamente pelo nariz ao levantar os braços e solte pela boca ao baixar os braços.

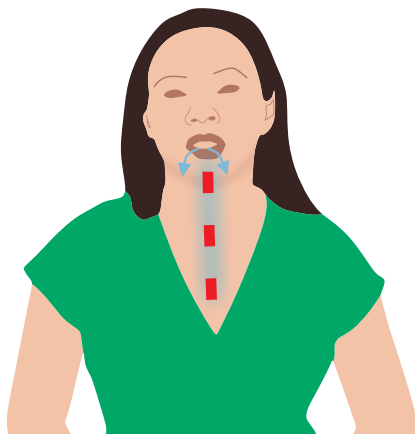


Imagem: Produção altoral

**8-** Ao ficar em pé apoie apenas com a perna **NÃO** operada para sustentar o peso do corpo e nos braços com auxílio da muleta dos dois lados. Você pode apoiar o pé da perna operada no chão mas sem apoiar peso sobre ela.

**9- PARA CAMINHAR:** Para caminhar siga as mesma orientações da fase pré-operatória descritas acima.

#### **10- PARA SUBIR ESCADAS:**

Suba o primeiro degrau com a, depois traga as muletas e a perna **OPERADA** para o degrau onde está a perna operada. Você deverá jogar o peso somente nos braços sobre as muletas e na perna não operada.

#### **❖ PARA DESCER ESCADAS:**

Ao descer as escadas, primeiro leve as muletas e a **PERNA OPERADA** para o degrau de baixo. Em seguida leve **PERNA NÃO OPERADA** para o degrau abaixo.

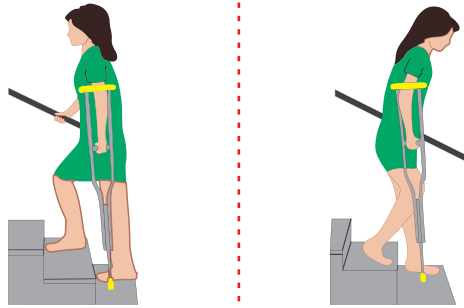


Imagem: Produção altoral

### ❖ CUIDADOS COM A CICATRIZ CIRÚRGICA:

1- Siga todas as orientações passadas pela equipe de enfermagem;

2- Realizar o curativo utilizando apenas soro fisiológico nos primeiros 7 dias.

3- Lave a o local da cirurgia apenas com água e sabão;

4- Realize o curativo diário na Unidade Básica de Saúde do seu bairro;

5- Se precisar trocar o curativo em casa utilize gases e fita micropore (fita apropriada para curativos, é de fina espessura, com boa fixação e indicada para peles sensíveis);

6- **NÃO** é indicado o uso cremes, pomadas, géis ou remédios caseiros sobre a cicatriz cirúrgica pelo risco de infecção local;

7- Fique atento ao local da cirurgia: se houver vermelhidão, aumento da temperatura do local ou saída de secreções com ou sem odor fétido, procure atendimento em uma unidade de saúde para se sejam tomadas as intervenções corretas. Esses sinais podem ser indicadores de infecção.

## ❖ ORIENTAÇÕES PARA A 2ª À 4ª SEMANA DE PÓS-OPERATÓRIO:

**1-** Este material servirá apenas como um apoio e uma estratégia para facilitar a sua reabilitação, mas jamais substituirá o acompanhamento com o profissional de saúde;

**2-** Continue seguindo as orientações da primeira semana;

**3-** Para seguir as próximas orientações você deverá estar em um bom estado geral, ou seja, sem nenhuma complicação grave do pós cirúrgico. Como por exemplo, sinais de infecção.

**4-** É importante preparar o seu domicílio para a sua recuperação: evite tapetes e fios nos locais de passagem durante sua locomoção dentro de casa, os moveis da casa deverão ser colocados de modo a permitir que você possa trafegar sem obstáculos.

- Tenha o cuidado de não deixar pisos molhados e encerados e tenha uma iluminação adequada nos lugares de sua locomoção.

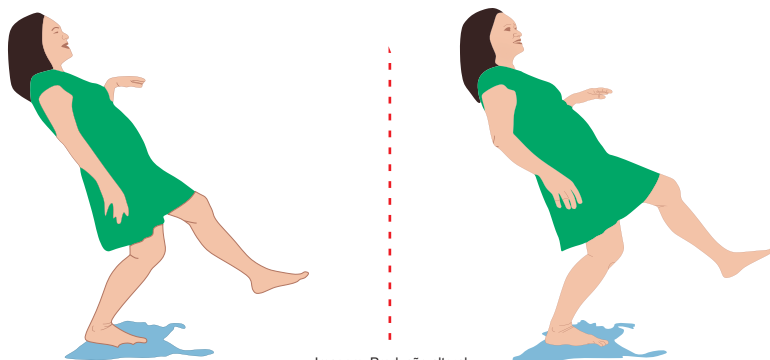


Imagem: Produção alloral

5- Continue realizando os exercícios sugeridos para serem realizados na primeira semana do pós-operatório, por 1 ou 2 vezes durante o dia:

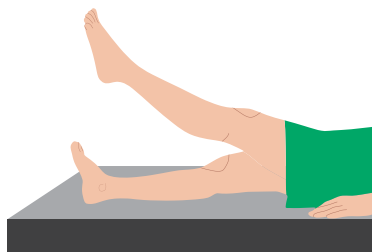


Imagem: Produção altoral

- Deitado de com a barriga para cima, levante e baixe a perna esticada por 15 vezes em 3 repetições, mas agora você deverá fazer sem ajuda do seu cuidador.

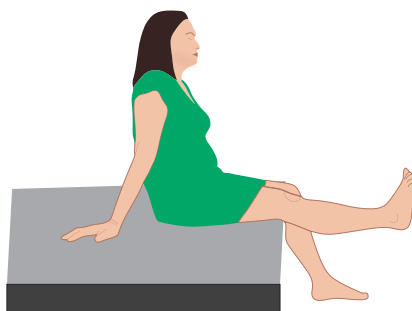
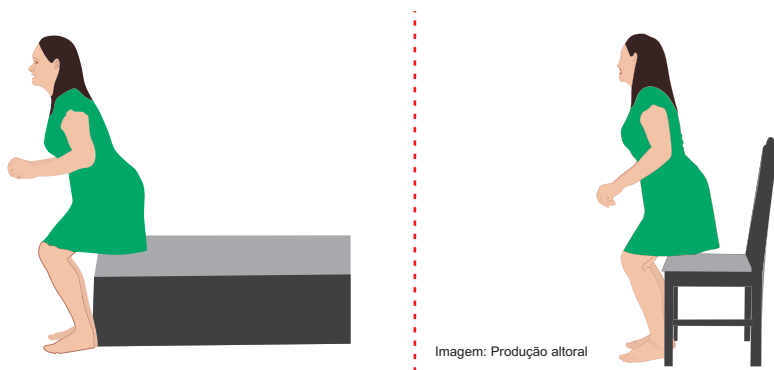


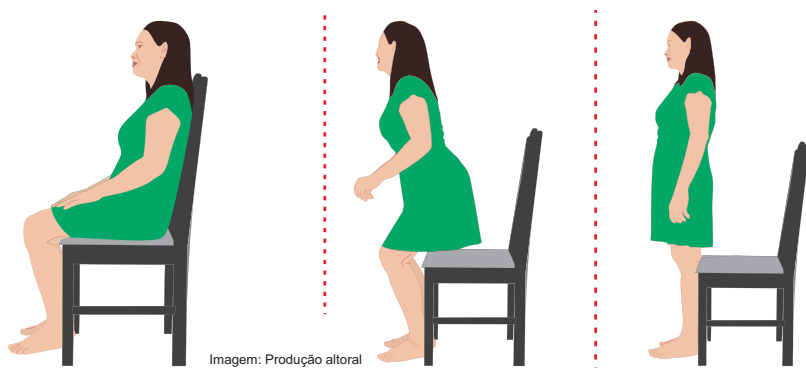
Imagem: Produção altoral

- Sentado beirada de sua cama, dobre e estique o joelho (como se fosse realizar um chute em uma bola), no limite máximo que você conseguir ou tente dobrar totalmente o joelho, por 15 vezes

em 3 repetições. Respeite o seu limite de dor.



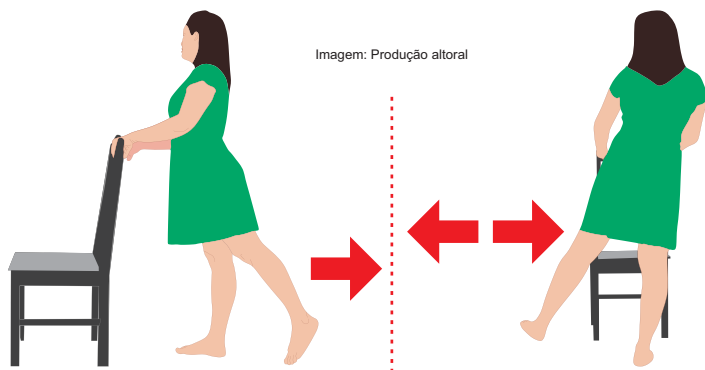
- Ainda sentado na beirada da cama; faça o treino de sentar e levantar da cama apoiando os dois pés no chão para ficar em pé. O apoio e a descarga do peso deverá ser feito principalmente



com a perna não operada e com as muletas. Conforme você se sentir mais seguro e equilibrado, utilize apenas a perna não operada para apoio.

- ✓ Caso a sua cama seja muito alta e você tenha dificuldade para apoiar o pé no chão, adapte esse treino para uma cadeira.

9- Em pé leve a perna operada esticada para trás e para frente por



15 vezes em 3 repetições. Após essa sequência, dobre e estique o joelho para trás também por 15 vezes em 3 repetições.

**10-** É importante ficar em pé e apoiar no chão com a perna operada SEM jogar o peso do corpo totalmente sobre ela, para treinar o seu equilíbrio.

**11-** A descarga de peso total sobre a perna operada deverá ser feita após a liberação da equipe médica e fisioterapêutica;

Caso você tenha dúvida em alguma dessas recomendações, peça sempre orientação dos profissionais de saúde que estão lhe acompanhando. Esperamos contribuir na sua recuperação e potencializar sua reabilitação.

## REFERÊNCIAS

BERGIN, P.F. Inpatient Soft Tissue Protocol and Wound Complications in Calcaneus Fractures. **Foot & Ankle International**, v. 33, n.6, junho, 2012.

Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. Atuação hospitalar da fisioterapia nos pacientes com lesões ortopédicas nos MMII –Unidade de Reabilitação do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba. **EBSERH –Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares**, 21p, 2016.

FELICIO, D.C.; HALFELD, V.A.; SABINO, G.S.; PEREIRA, D.S.; ASSUMPÇÃO, A.M.; QUEIROZ, B.Z.Tratamento fisioterapêutico no pós-operatório de fratura do tornozelo. *Fisioterapia Brasil*, v.14, n.1, p. 61-71, jan/fev, 2013.

FERREIRA, W.D.; SANTOS, M.D. Métodos cinesioterapêuticos no pós-operatório imediato de fratura de colo femoral em idosos. **Visão universitária**, v.2, n.1, p.63-75, 2016.

LEEGWATER, N.C. The efficacy of continuous-flow cryo and cyclic compression therapy after hip fracture surgery on postoperative pain: design of a prospective, open-label, parallel, multicenter, randomized controlled, clinical trial. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v.17, n.153, p.1-14, 2016.

MOREIRA, B.S. A biomecânica da fratura e o processo de cicatrização. **Cadernos Unisuam**, Rio de Janeiro, v.3, n.1, p. 101-117, junho, 2013

WUN, P.Y.L.; ALVES, A.L.; CHRISTIAN, R.W.; MERCADANTE, M.T.; HUNGRIA, J.O. Descarga de peso no pós-operatório de fratura de platô tibial: revisão sistemática da literatura. **Rev. bras. ortop.**, São Paulo v.55 n.4, pág. 404-409, agosto, 2020.

