

Serviço de Urgências

Tornozeleira

Recomendações para quando
regressar a casa



Precisa de usar uma tornoeleira. Este documento fornece informações sobre o tratamento e monitorização a observar aquando da alta hospitalar.

Porque é que tem de usar uma tornoeleira?

A queda ou entorse do tornozelo provocou um estiramento de um ou mais ligamentos. Esta lesão causa uma reação inflamatória significativa e dor local. A tornoeleira irá permitir estabilizar a articulação e aliviar a dor.

Que tratamento deve seguir?

Use a tornoeleira durante 6 semanas, de acordo com as seguintes instruções:

Semanas 1-2	24 h/24, dia e noite (exceto para tomar banho ou colocar gelo).
Semanas 3-4	Durante a noite e em caso de caminhada ou de atividade em pé durante mais de uma hora.
Semanas 5-6	Em caso de atividade desportiva.

Recomendações a seguir

Descanso

Para evitar o inchaço

Durante os primeiros 5 dias, promova tempos de descanso. Não fique de pé o dia todo.

Tornozelo
elevado

Para evitar o inchaço

Eleve o tornozelo assim que for possível colocando a perna na horizontal.

Gelo

Para evitar o inchaço

Coloque uma embalagem de gelo (evitar o contacto direto com a pele) da seguinte forma:

Os dois primeiros dias: 10 min., 10 x/dia.

Dia 3 ao dia 9: 10 min., 2 x/dia.

Caminhada

Caminhe o mais normalmente possível apesar da dor.

Desporto

Não pratique desporto durante 4 semanas.

De acordo com o seu médico de clínica geral e se já não tiver dores, pode retomar as atividades desportivas de acordo com as seguintes indicações:

Após 4 semanas

Retoma do movimento no eixo de marcha (por exemplo, corrida).

Após 8 semanas

Retoma dos movimentos de rotação (por exemplo, basquetebol, futebol).

Medicamentos

Tome os medicamentos de acordo com as instruções fornecidas pela equipa médica e anotadas na sua prescrição.

O que sucede a seguir?

Um tratamento de fisioterapia deve ser considerado no período entre 7 e 10 dias.

- ☐ Marque uma consulta com o seu **médico de clínica geral**.
- ☐ Será convocado(a) pela **Medicina Desportiva** para efetuar um *check-up*. O secretariado do serviço em causa entrará em contacto consigo por SMS ou telefone. Se não receber qualquer contacto dentro de 5 dias úteis, ligue para o número 021 314 94 06.



Se tiver mais alguma dúvida, contacte o seu médico de clínica geral ou o farmacêutico que lhe deu o tratamento.



Digitalize para os outros idiomas
Scan for other languages

