

Serviço de Urgências

Traumatismo torácico simples

Recomendações para quando
regressar a casa



Sofreu um traumatismo ao nível das costelas. Este documento fornece informações sobre o tratamento e a monitorização após a alta hospitalar.

O que é um traumatismo torácico simples?

O seu acidente causou uma contusão, uma fissura ou uma fratura numa ou mais costelas. Os exames realizados no serviço de urgências permitiram excluir as complicações de um tal traumatismo. Por conseguinte, tem um traumatismo torácico simples.

Que tratamento deve seguir?

O tratamento principal tem como objetivo aliviar a dor. Para isso, é importante que tome a sua medicação regularmente.

Recomendações a seguir

Dor

A dor nas costelas pode manter-se durante 4-6 semanas.

Para evitar a dor:

- Evite cargas pesadas.
- Evite pegar em crianças ao colo, mesmo que sejam de tenra idade.
- Não pratique desporto enquanto sentir dores.
- Promova tempos de descanso.
- Para dormir, coloque almofadas ao nível do peito do lado da dor, para evitar virar-se para o lado da lesão.

Gelo

Para limitar a inflamação e reduzir a dor:

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

- Os dois primeiros dias: 10 min., 10 x/dia.
- Do 3.º ao 9.º dia: 10 min., 2 x/dia.

Exercícios respiratórios

Para proteger os pulmões de complicações

Efetue exercícios respiratórios da seguinte forma:

- 10x10 respirações profundas por dia durante 7 dias
 - 6x6 exalações profundas numa palhinha num grande copo de água por dia durante 7 dias
-

Medicamentos

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

O que sucede a seguir?

Marque uma consulta com o seu médico de clínica geral para uma consulta de acompanhamento no período de 7 dias.

Se tiver uma baixa médica, será necessário ter uma nova consulta com o seu médico antes da data de fim da baixa, para reavaliar a sua capacidade de voltar ao trabalho

Quais são os sinais de alerta?

Marque imediatamente uma consulta com o seu médico se verificar algum dos seguintes sintomas:

▲ Temperatura corporal acima dos 38,5 °C

Dirija-se ao serviço de urgências mais próximo se tiver o seguinte sintoma:

▲ Dificuldade em respirar



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

