



## QUE CUIDADOS DEVO TER COM O GESSO ORTOPÉDICO?



Por Enf. Ana Sofia magalhães  
Casa de Saúde da Boavista

A vida é cheia de imprevistos. E, de repente, um tombinho, e lá estamos nós como uma fratura. Nesses casos, o gesso é uma maneira de obter imobilização com várias finalidades, além de permitir correção de deformidades. É um sistema rígido, com apoios em certas regiões e que demanda alguns cuidados, tanto em adultos quanto em crianças

### Cuidados a ter com o meu gesso

- › Proteja o gesso da humidade
- › Não molhe o gesso
- › Não pratique desporto
- › Não conduza
- › Durante uma viagem de avião, coloque o membro com gesso em posição elevada
- › Evite o apoio sobre a região poplitea (parte de trás do joelho)
- › Não ande sobre o gesso, se o apoio não for autorizado.

Durante o repouso, coloque o membro com gesso em posição elevada, para evitar o inchaço:

**Membro superior (braço)**

- › Tenha uma almofada sobre o apoio da cadeira
- › Mexa os dedos da mão frequentemente
- › Na cama coloque o braço sobre um apoio.

**Membro inferior (perna)**

- › Pouse a perna num banco almofadado
- › Mexa os dedos do pé
- › Na cama, eleve a perna sobre um apoio para limitar a atrofia e a rigidez muscular
- › Contraia os músculos que fletem e estendem o cotovelo
- › Contraia os músculos que estendem o joelho
- › Eleve a perna com gesso num plano mais alto do que o da cama.

**A imobilização, para além da dor própria do traumatismo, não deve doer. Contacte ou dirija-se ao Serviço de Urgência, em caso de:**

- › Inchaço (depois de elevar o membro com gesso)
- › Dor que não acalma com os analgésicos
- › Mudança de cor dos dedos
- › Mau cheiro
- › Manchas no gesso.

