

PROTOCOLO PÓS-OPERATÓRIO ARTRODESE CERVICAL ANTERIOR

Este protocolo é para guiar no Pós-operatório para a Artrodese Cervical:

Fase 1 – Internamento (1 dia)

Fase 2 – Cicatrização Ferida e Proteção de Carga (0-8semanas)

Fase 3 – Iniciar Fisioterapia Domiciliária (8-12 semanas)

Fase 4 – Iniciar Reforço Muscular (após as 12 semanas)

1º Internamento (1 dia)

- Controlo da dor e impedir complicação peri operatória.
- D1 – Levante para o cadeirão e marcha consoante tolerância.
- Usar Colar Cervical:
 - 1 nível – Colar Mole durante 2 semanas
 - 2 níveis – Colar duro por 6 semanas
- Medicação para dor (evitar AINE's por dificultar artrodese)
- Consulta às 3 semanas, 2 meses e 6 meses (sempre com Rx)

2º Cicatrização da ferida e proteção de carga (0-8semanas)

- Normalmente, a ferida não é sutura nesta zona. Se for o caso, após encerramento da ferida usar Solução ou Penso de Silicone por 2 meses por uma cicatrização melhor.
- Evitar extensão se abordagem anterior e flexão se abordagem posterior. Evitar mobilidade inicial excessiva ou stress nos tecidos. Limitar movimentos de braços acima da cabeça, flexão e levantamento.
- **Retomar a condução às 4 semanas ou quando não estiver a tomar medicação para a dor. Limitar a condução a intervalos curtos < 30 min./vez.**
- **Qualquer nova fraqueza, dor intensa ou dormência global deve ser comunicada ao cirurgião.**
- **Exercícios:** Respiração diafragmática, Exercícios de relaxamento, Aprender Ergonomia da coluna. Aumentar a tolerância à caminhada (800 m diária) ou bicicleta (atividade cardiovascular de 15-30 minutos).

3º Início da fisioterapia domiciliária (8-12 semanas)

- Evitar carga cervical (movimentos resistidos acima da cabeça).
- Evitar alongamento passivo da coluna cervical.

Exercícios: Treino da postura ereta. Respiração diafragmática: técnica adequada de respiração sem o uso de músculos respiratórios acessórios. Iniciar exercícios isométricos cervicais (iniciar amplitude de movimento cervical). Iniciar reeducação do movimento escapular (restringir a 3KG - apenas exercícios abaixo de 90° de elevação)

Exercícios abdominais (cuidado com a coluna cervical), realizar fortalecimento básico do núcleo da coluna lombar (pranchas frontais e laterais) às 10-12 semanas.

4º Iniciar Reforço Muscular

- Sem restrição (só após as 12 semanas)