

medi



Guia sobre

Lesões dos ligamentos da articulação tibiotársica

Brochura informativa
Levamed stabili-tri com
plano de exercícios
personalizado



medi. I feel better.





Caro paciente:

O seu médico prescreveu-lhe a ortótese Levamed stabili-tri para a articulação tibio-társica, um produto modular que o auxilia em todas as fases do processo de recuperação.

Enquanto no início da terapia a sua articulação tibiotársica ainda está imobilizada, a sua mobilidade vai-se tornando cada vez mais ativa, conforme indicação do médico, acabando por poder voltar plenamente à sua vida e à prática de desporto normais.

O Levamed stabili-tri acompanha-o ao longo de todos estes processos. À medida que a recuperação avança, a ortótese vai dando ao pé uma maior margem de movimentos. Em cada uma das fases, a articulação tibiotársica recebe a máxima proteção possível. Pela sua saúde, valorizamos uma abordagem terapêutica holística, pelo que também encontrará um plano de treino personalizado nesta brochura. Poderá realizar os exercícios comodamente em casa, conforme indicação do médico.

Os exercícios estimulam o sucesso terapêutico e ajudam-no a ficar em forma novamente.

A medi deseja-lhe uma rápida recuperação.



A articulação tibiotársica

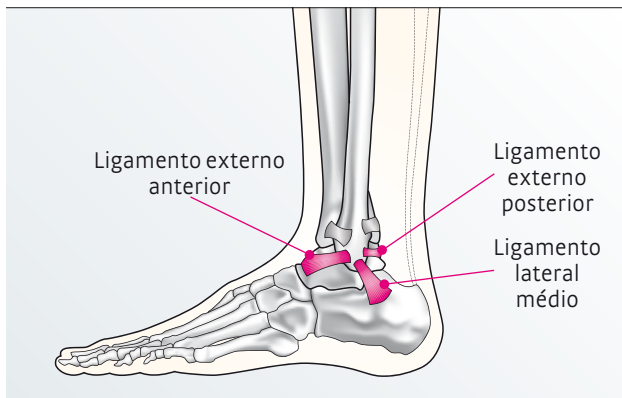
A articulação tibiotársica é uma articulação complexa do nosso corpo. É ela que une a perna ao pé. Ligamentos e cápsulas são o que lhe dão sustentação.

Os ligamentos e a sua função

Os ligamentos dão estabilidade às articulações no nosso corpo e possuem uma estrutura fibrosa. Quando são submetidos a grandes esforços, podem distender ou mesmo rasgar. É precisamente nos ligamentos da articulação tibiotársica que podem ocorrer uma série de lesões e patologias causadas pelo desgaste.

Os ligamentos externos

Os ligamentos externos são três: o ligamento externo anterior e posterior (Ligamentum fibulotalare anterius e Ligamentum fibulotalare posterius) e o ligamento lateral médio (Ligamentum fibulocalcaneare). Em traumas causados por supinação, muitas vezes ocorre uma distensão ou mesmo uma rotura ligamentosa de um ou mais ligamentos externos.



Levamed stabili-tri

Terapia segura em 3 fases

Roturas de ligamentos da articulação tibiotársica

Independentemente de praticar desporto como hobby ou profissionalmente, as roturas de ligamentos são frequentes no desporto. Na maioria dos casos, são afetados os ligamentos externos. Existe risco de lesão e perigo de instabilidade crónica quando uma lesão não fica totalmente curada. A Levamed stabili-tri é uma ortótese que dá resposta aos mais modernos processos terapêuticos em caso de lesões agudas da articulação tibiotársica. Ao longo dos anos, tem vindo a comprovar-se o sucesso da combinação equilibrada de imobilização e mobilização. A ortótese adapta-se de forma flexível ao processo de recuperação e oferece à articulação tibiotársica a estabilidade necessária.

Ortótese moderna de estrutura modular

Para um apoio seguro nas três fases de recuperação.



Fase 1: Máxima fixação

No início, a articulação precisa de repouso. É a altura de aliviar as dores e de reduzir o inchaço. O Levamed stabili-tri é aqui utilizado com todos os seus componentes. Conforme o grau de lesão, poderá ser necessário andar com canadianas. Não poderá praticar desporto.

Mecanismo de ação na fase 1:

- O elemento de estabilização situa-se na parte interior do tornozelo, evitando pressão sobre o lado exterior lesionado do pé.
- A malha, com a lingueta fixa e a faixa, oferecem grande estabilidade e apoiam o processo de recuperação dos ligamentos.

Fase 2: Primeiros movimentos

Nesta fase, já se formaram tecidos substitutos. Já é possível praticar desporto moderado, como caminhadas ou passeios ligeiros de bicicleta, receber fisioterapia e andar sem canadianas.

O elemento estabilizador é removido durante o dia e o pé pode gozar dos primeiros momentos de liberdade de movimentos. Durante a noite, o elemento estabilizador deve ser aplicado por segurança.

Mecanismo de ação na fase 2:

- Ao retirar o elemento estabilizador, a articulação tibiotársica adquire alguma liberdade de movimentos.
- A malha de compressão, a lingueta e a faixa garantem a continuação do apoio.

Fase 3: Mobilização continuada

Além da fisioterapia, gradualmente poderá aumentar a prática de atividades desportivas e melhorar a estabilidade muscular, além da coordenação e da força. A ortótese está plenamente equipada para esse efeito.

Mecanismo de ação na fase 3:

- A faixa é removida e o pé goza de maior margem de movimento.
- A malha de compressão com lingueta e fecho mantém o apoio à articulação.

„O desporto faz parte da minha vida! Por sorte, o período de imobilização está quase no fim!“

Ben T., estudante de desporto





„Em breve poderei voltar ao treino ligeiro – inclusivamente, a ortótese adapta-se às minhas sapatilhas.“

Ben T., estudante de desporto



Levamed stabili-tri: vantagens do produto



Lingueta com abertura ampla

Aplicação e remoção cómoda com o mínimo de dor



Fecho com ilhós

- Manuseamento prático devido aos ilhós – o atacador encaixa no ilhó
- Excelente regulação da pressão



Elemento de estabilização

- Adaptado à ergonomia do pé
- Alivia as lesões ligamentares no lado exterior do pé



Sistema de faixa estabilizadora

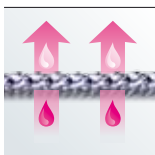
- Faixa em „8“ para uma maior proteção
- Amovível e regulável individualmente



Clima Fresh

Clima Fresh

A função integrada Clima Fresh atua de forma antibacteriana e impede a formação de odores. As bactérias são mantidas longe da malha, preservando a higiene das fibras em profundidade.



Clima Comfort

Clima Comfort

A malha elaborada zela por uma climatização equilibrada da pele. A humidade é absorvida de dentro para fora, de forma fíável e rápida, para que evapore.

O conceito de fisioterapia da medi

Depois da primeira fase (fase aguda), é importante realizar exercícios funcionais precoces. Estes ajudam na mobilização, treinam a articulação de forma suave e ajudam a retomar a forma rapidamente. No esquema terapêutico anexo, encontrará exercícios de coordenação, força e mobilização. Caso se encontre na fase 2 ou 3, existem exercícios leves ou mais exigentes para si. Fale sempre primeiro com o seu médico. Ele dar-lhe-á recomendações sobre quais os exercícios mais indicados para si, e qual a intensidade dos exercícios que deve executar.

Indicação importante

O Levamed stabili-tri é usado exclusivamente no âmbito da terapia e da reabilitação. Não serve para prevenção de lesões. A duração de cada fase da terapia da articulação tibiotársica depende de paciente para paciente. Fale com o seu médico sobre quando deve transitar de fase e adaptar a ortótese em conformidade.



O seu esquema terapêutico

No final desta brochura, encontrará um poster com exercícios que apoiam o seu processo de recuperação.





medi

Levamed stabili-tri

Exercícios individuais para realizar em casa

medi. I feel better.

O seu poster de exercícios personalizado

Aqui encontra exercícios que poderá realizar para auxiliar o processo de recuperação.

A variedade da medi



Por detrás do lema „I feel better“, estão produtos inovadores que melhoram a sua qualidade de vida. A gama desses produtos estende-se desde as meias de compressão medicinais, passando por suportes e ortóteses, até às meias de profilaxia de trombose, próteses modernas para os membros inferiores e palmilhas ortopédicas.

Com a marca desportiva CEP, a medi oferece ainda produtos funcionais para diferentes modalidades desportivas – para uma maior performance e resistência, com maior rapidez de regeneração.

medi Bayreuth
Unipessoal, Lda
Rua Eugénio de Castro
Rodrigues, nº2
1700-184 Lisboa
Portugal
T +351 21 843 71 60
F +351 21 847 08 33
medi.portugal@
medibayreuth.pt
www.medi.pt



4 0497721074273

99p26 / 07.2014