

**Informação ao Utente**  
**Indicações Pós-Operatório**  
**Cirurgia do Membro Inferior**

**INDICAÇÕES ATÉ REMOVER PONTOS**

**X NÃO DEVE:**

- Fazer esforços
- Apanhar calor
- Molhar o penso
- Remover o penso
- Permanecer sobre a perna durante mais de 5 minutos

**✓ DEVE:**

- Andar de canadianas
- Fazer repouso com a perna alta (altura acima do coração), no sofá ou no leito
- Lavar-se por partes
- Aplicar gelo (**não diretamente**) 8/8h, durante 5-10 min, durante 2-3 dias
- Tomar **paracetamol 1 grama, 8/8h** se tiver dores
- Dormir do lado contrário ao penso