

# PÓS OPERATÓRIO ESTAPEDOTOMIA - ORIENTAÇÕES

- DIETA NORMAL
- **EVITE ESPIRRAR OU TOSSIR POR PELO MENOS 6 SEMANAS APÓS A CIRURGIA**
- **SE FOR ESPIRRAR, ESPIRRE COM A BOCA ABERTA . O MESMO VALERÁ PARA TOSSE**
- EXERCÍCIOS FÍSICOS MAIS INTENSOS OU VIAGENS DE AVIÃO DEVEM SER EVITADOS NAS PRIMEIRAS 6 SEMANAS APÓS A CIRURGIA
- ATIVIDADES LEVES COMO BICICLETA ERGOMÉTRICAS OU CAMINHADA LEVE SÃO LIBERADAS APOS 20 DIAS DE CIRURGIA
- COLOCAR ALGODÃO EMBEBIDO COM ÓLEO DURANTE OS BANHOS PARA EVITAR A ENTRADA DE ÁGUA NO OUVIDO
- EVITAR VIAGENS QUE VOCÊ TENHA QUE SUBIR OU DESCER SERRA NAS PRIMEIRAS 2 SEMANAS, POIS VARIAÇÃO DE PRESSÃO DENTRO DO OUVIDO PODE PREJUDICAR UM BOM RESULTADO DA CIRURGIA
- **VOCÊ TERA A SENSÇÃO DE OUVIDO TAMPADO QUE PODE DURAR 30 A 45 DIAS. NÃO SE PREOCUPE!!!!!!! ISSO SE DEVE A UM MATERIAL DENOMINADO GEL FOAM QUE VAI SENDO ABSORVIDO NATURALMENTE AO LONGO DO TEMPO .**
- QUANDO POSSO MOLHAR O OUVIDO?
  - VAI DEPENDER DA SUA CICATRIZAÇÃO E DO GRAU DE ACOMETIMENTO QUE VOCÊ TINHA NO SEU OUVIDO ANTES DA CIRURGIA . OBS: AGUARDAR AVALIAÇÃO MÉDICA PARA VER SE VC PODERÁ RETORMAR ATIVIDADES AQUÁTICAS .