

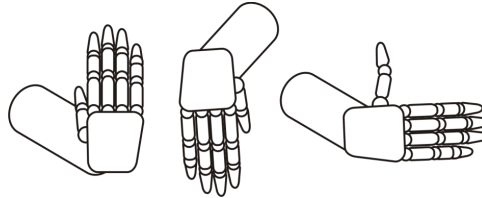
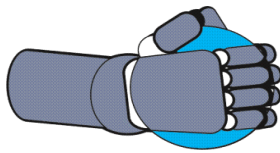
RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS AL PACIENTE, DURANTE EL PRE Y POST-OPERATORIO INMEDIATO: ARTROSCOPIA MANGUITO ROTADOR HOMBRO

HOJA INFORMATIVA

1. Ud. va a ser intervenido mediante técnica artroscópica de **PATOLOGIA DE MANGUITO DE LOS ROTADORES DE HOMBRO**
2. Es muy importante para la evolución de su proceso el cumplir las pautas que se le indiquen
3. Los ejercicios y normas que se le enseñan antes de la intervención debe practicarlas para que tras la cirugía pueda iniciar precozmente el proceso rehabilitador.
4. Los ejercicios que se le aconsejan son:

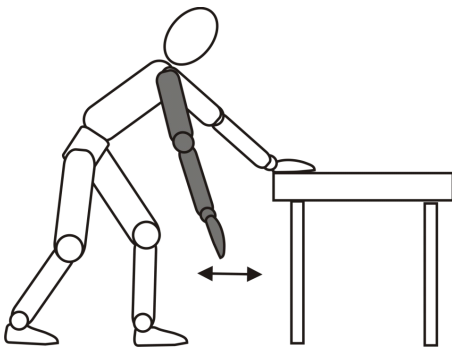
Abrir y cerrar mano presionando una pelota pequeña de goma en tres posiciones:

1. mano mirando al cielo
2. mano posición intermedia
3. mano mirando al suelo



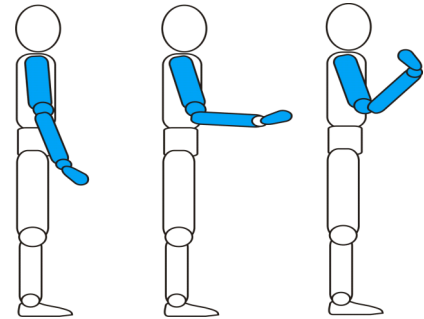
Realice flexo-extensión de muñeca en las tres posiciones:

- 1 - Con la mano mirando al cielo
- 2 - Con la mano mirando al suelo
- 3- Con el pulgar mirando al cielo

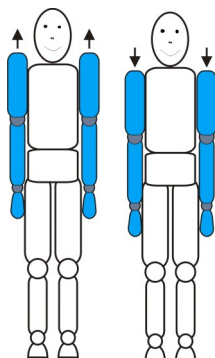


Pendulares:

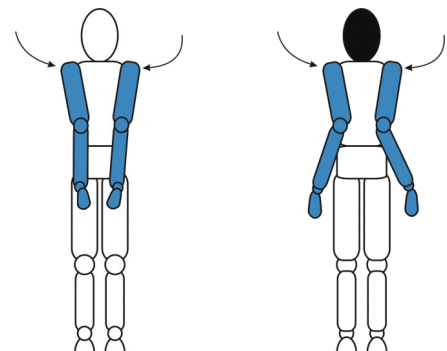
Tronco inclinado hacia delante, piernas separadas y la pierna contraria al brazo adelantada, realizar con el hombro relajado movimientos de vaivén



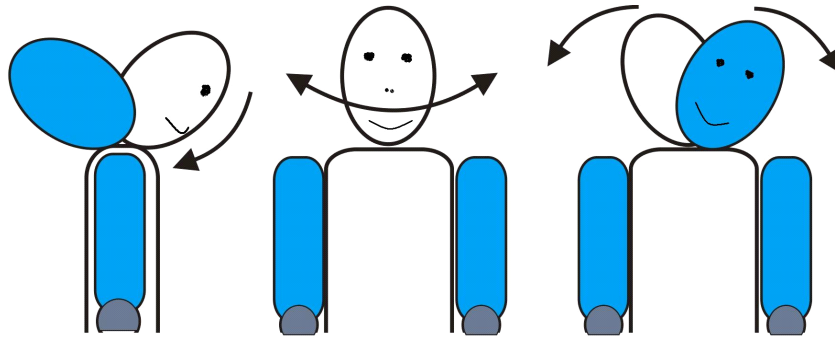
Con la mano al cielo extender y doblar el codo



Subir y bajar los hombros



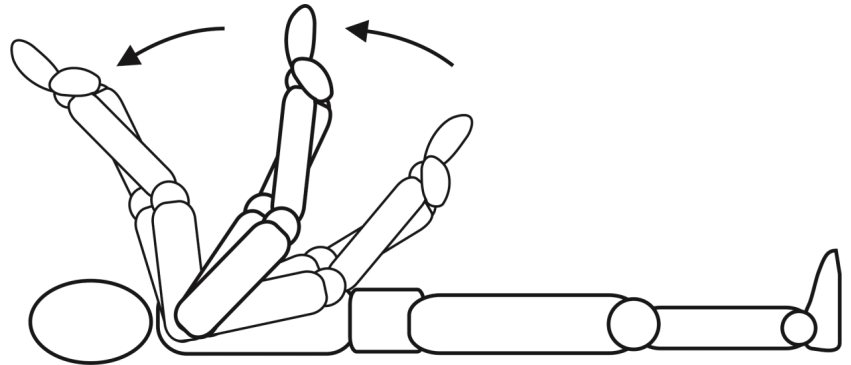
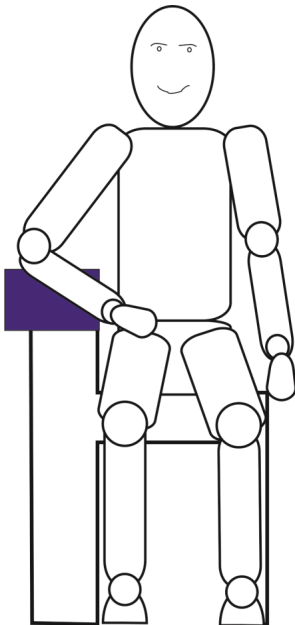
Juntar los hombros por delante y por detrás



- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a. Mirar al suelo, al centro y mirar al techo b. Girar la cabeza a la derecha, mirar al centro y girar a la izquierda c. Aproximar la oreja derecha al hombro derecho y la oreja izquierda al hombro izquierdo |
|--|

5. Los ejercicios los realizará 3 veces al día, efectuando 20-30 o más repeticiones de cada ejercicio..
6. Tras la intervención se le colocará un cabestrillo para mantener el brazo inmovilizado. Deberá llevarlo el tiempo que se le indique. Incluida la noche.
7. Deberá aplicarse frío (guisantes congelados, bolsa del gel, etc.) durante 20 minutos 3 veces al día. Deberá protegerse la piel con un paño.

CUANDO SE LE INDIQUE:



8. Cuando este sentado puede utilizar un cojín para descansar el brazo separándolo del cuerpo, operación que realizará con la ayuda del brazo sano, tanto para separarlo, como para aproximarlo
9. Tumbado boca arriba, sujetara el brazo operado con el brazo sano por la muñeca y desde ahí subirá despacio ambos brazos hasta alcanzar la posición vertical de ambos hombros.

PARA CUALQUIER CONSULTA O DUDA CON LOS EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE SU PROCESO POST-QUIRÚRGICO, PUEDE ESCRIBIRNOS A NUESTRO CORREO ELECTRÓNICO.