

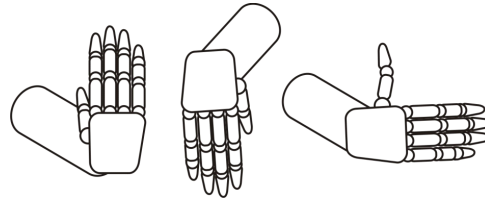
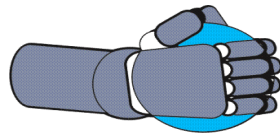
**RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS AL PACIENTE,
 DURANTE EL PRE Y POST-OPERATORIO INMEDIATO:
 ARTROSCOPIA INESTABILIDAD HOMBRO**

HOJA INFORMATIVA

1. Ud. va a ser intervenido mediante técnica artroscópica de PATOLOGIA DE INESTABILIDAD 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:

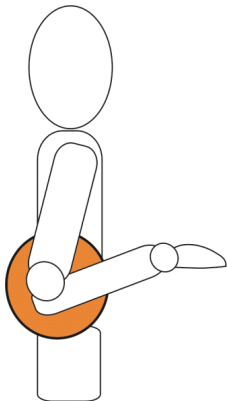
Abrir y cerrar mano presionando una pelota pequeña de goma en tres posiciones:

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

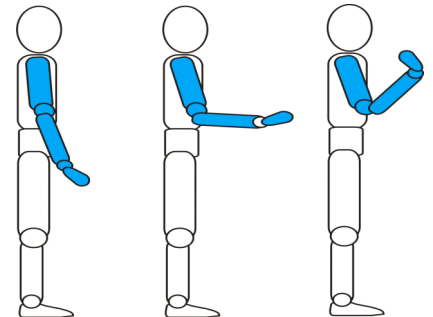


Realice flexo-extensión de muñeca en las tres posiciones:

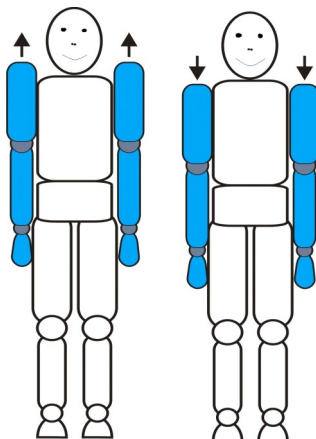
- 1 - Con la mano al cielo
- 2 - Con la mano mirando al suelo
- 3- Con el pulgar mirando al cielo



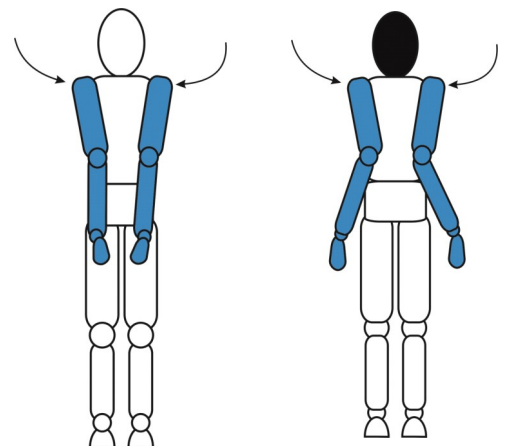
Realizará ejercicios isométricos de hombro con la ayuda de una pelota. Apretará el codo contra el cuerpo manteniéndolo durante 10 segundos



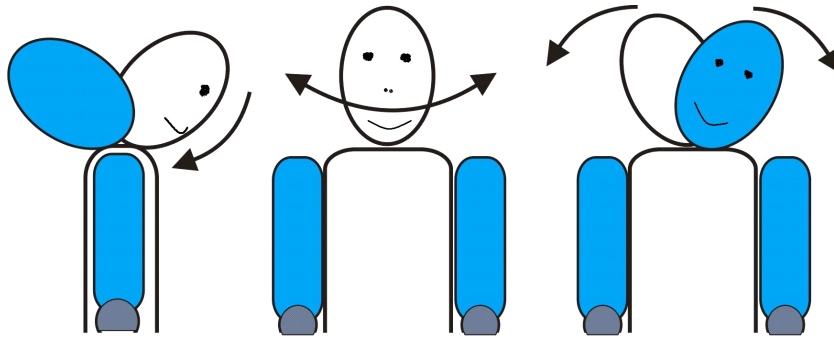
Con la mano al cielo extender y doblar el codo



Subir y bajar los hombros

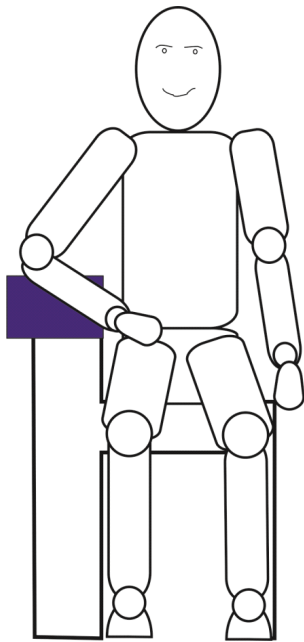


Juntar los hombros por delante y por detrás



- | |
|--|
| <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 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.



8. CUANDO SE LE INDIQUE:
 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

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