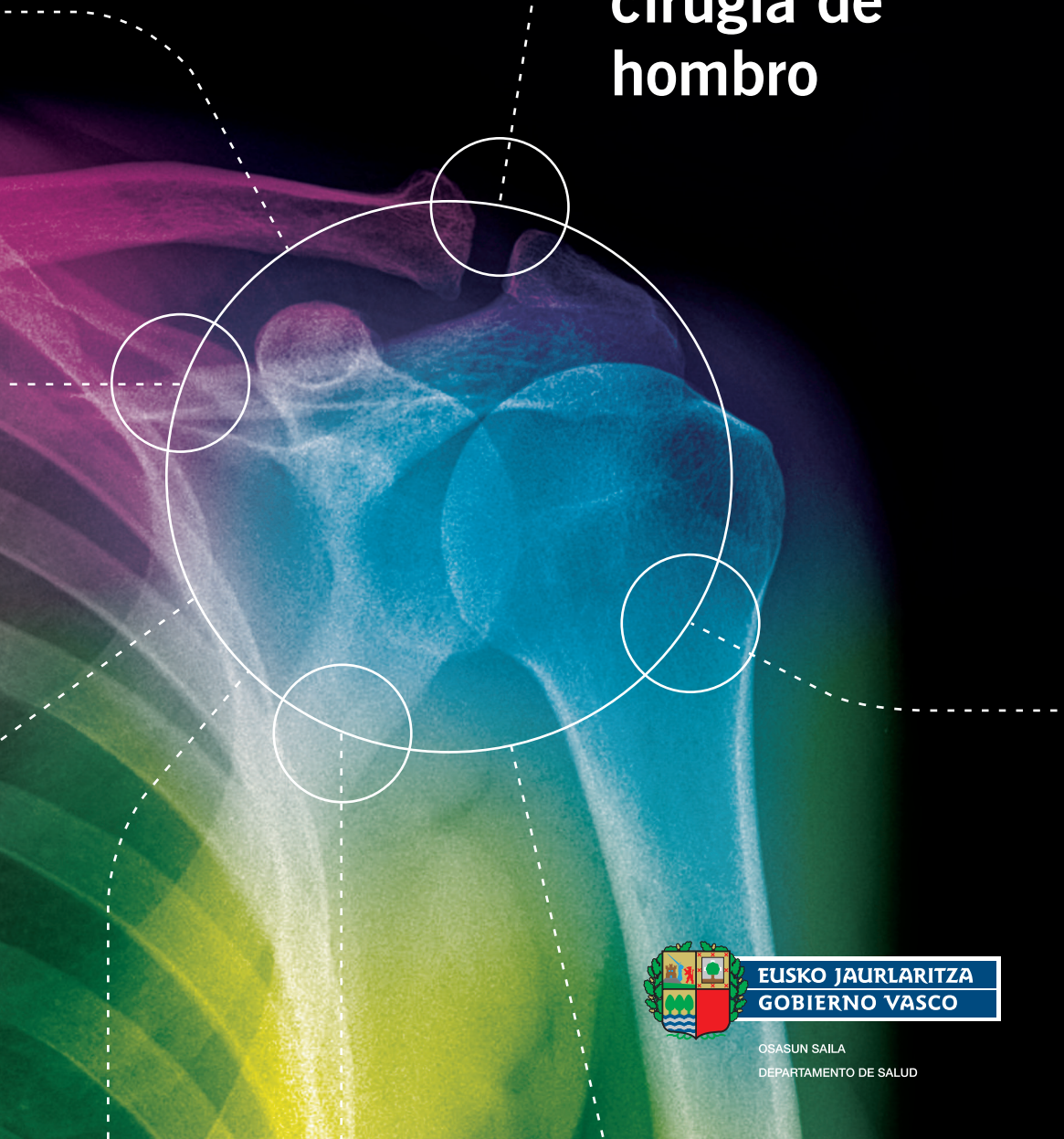




Osakidetza

BILBO-BASURTUKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BILBAO-BASURTO

Programa de recuperación precoz tras cirugía de hombro



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

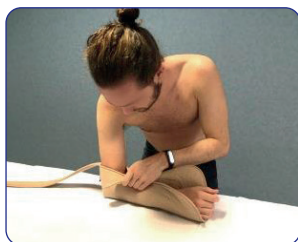
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

En esta etapa inicial los objetivos del tratamiento rehabilitador son mantener la integridad de la reparación quirúrgica, luchar contra la inflamación y el edema y mantener controlado el dolor.

Al alta hospitalaria

- Los días de ingreso hospitalario dependerán del tipo de cirugía que se le ha realizado.
- **Deberá usar el cabestrillo** algunas semanas tras la intervención, según la indicación de su médico especialista. Recuerde realizar movimientos de mano y dedos mientras lleva puesto el cabestrillo.
- El cabestrillo se mantendrá para dormir, y solo se quitará para realizar el aseo y los ejercicios cuando le sean autorizados.

Cómo ponerse el cabestrillo



Para realizar el aseo

Deberá inclinar el torso hacia delante dejando descolgar el brazo operado, de tal forma que con su mano sana pueda aseo la zona axilar. Procure mantener en todo momento la incisión seca.



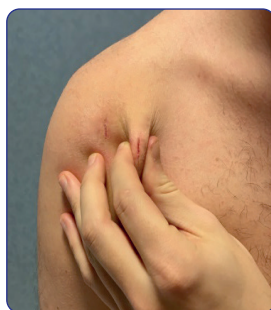
Para dormir

Se recomienda dormir en posición semi-incorporada durante las primeras semanas posteriores a la operación, colocando una almohada bajo el brazo intervenido.

- **No** use el brazo para impulsarse o levantarse de la cama o silla. No debe apoyarse sobre la mano.



- Una vez retirados los puntos, usted puede masajear la cicatriz, colocando los dedos a ambos lados de la incisión, y moviéndola transversalmente, longitudinalmente y como si la levantara de planos más profundos. Se pondrá frío en el hombro intervenido (gel o bolsa de guisantes congelada) de 10 a 15 minutos varias veces al día y no directamente sobre la piel. Le ayudará a disminuir el dolor y la inflamación si estuviesen presentes.



- Si usted tiene fiebre, el dolor aumenta o el apósito está manchado, acuda al servicio de Urgencias.
- En esta fase inicial se recomienda realizar diariamente, varias veces a lo largo del día, los ejercicios activos de columna cervical, codo, muñeca y dedos que se detallan a continuación.

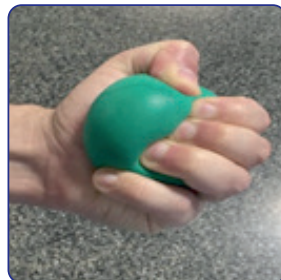
Plan de ejercicios fase inicial

Semanas 0 a 4

Ejercicio 1

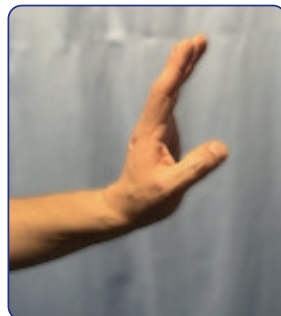
Abrir y cerrar los dedos, haciendo un puño.

Puede ayudarse de una pelota blanda o de una esponja.



Ejercicio 2

Movimiento de flexo-extensión de muñeca.



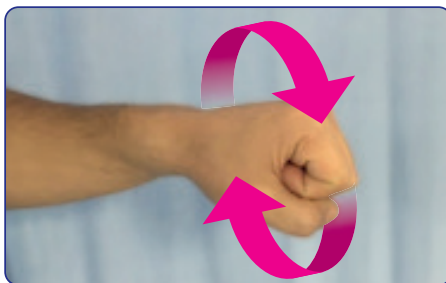
Ejercicio 3

Movimientos laterales de muñeca.



Ejercicio 4

Movimientos circulares de muñeca



Ejercicio 5

Rotación del cuello.



Girar la cabeza hacia la derecha, intentando dirigir el mentón hacia el hombro derecho



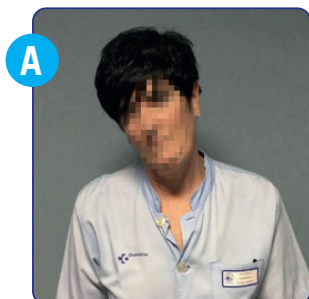
Volver a la posición de partida



Girar la cabeza a la izquierda, intentando dirigir el mentón hacia el hombro izquierdo

Ejercicio 6

Inclinación lateral del cuello.



Inclinación de la cabeza hacia la derecha, dirigiendo la oreja hacia el hombro derecho



Volver a la posición de partida



Inclinación de la cabeza hacia la izquierda, dirigiendo la oreja hacia el hombro izquierdo

Ejercicio 7

Elevación de hombros.



Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar los hombros hacia las orejas, sin mover la cabeza ni los brazos.

Quinta semana en adelante

A partir de la 4ª semana tras la intervención, y siempre con la autorización de su médico especialista, usted puede empezar a realizar ejercicios pasivos del hombro.

Durante su realización el hombro operado no se mueve por sí solo, sino que es ayudado por el brazo sano.

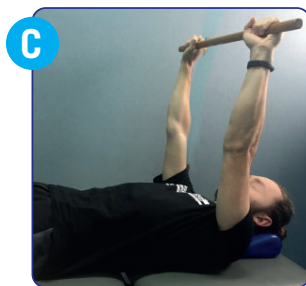
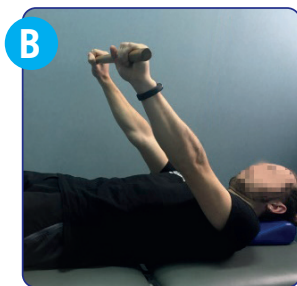
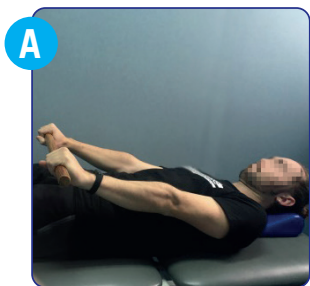
Ejercicios pendulares

Con el tronco inclinado hacia delante y la mano del brazo sano apoyada, dejar caer el brazo operado en dirección al suelo. Mueva el brazo hacia delante y hacia atrás y en sentido circular dejando que se detenga por sí mismo como un péndulo, evitando el movimiento activo.



Elevación asistida de hombro

En decúbito supino, ayudándose con el otro brazo o con un palo/bastón, elevar el brazo operado pasivamente, sin realizar ningún esfuerzo con el mismo. El brazo sano controla el movimiento en todo momento. Junte mucho las manos si precisa mucha asistencia.



Flexión de hombro con inclinación de tronco

Sentado en una silla, con la espalda apoyada en el respaldo, y las manos encima de una mesa, deslizar las manos hacia delante inclinando el tronco, para conseguir flexión de hombros sin usar sus músculos.



Para finalizar

- Los ejercicios deben ser realizados de manera lenta y con la máxima amplitud, **sin forzar ni sentir dolor**.
- El programa de ejercicios y su duración son adaptados por el médico especialista a cada caso en particular, en función de la lesión o la intervención quirúrgica.
- Realice únicamente los ejercicios pautados por su médico o fisioterapeuta pero recuerde que el movimiento juega a su favor en la recuperación.
- Consulte cualquier duda a su fisioterapeuta o médico especialista.



Autoría:

Área de Fisioterapia intrahospitalaria del servicio de Rehabilitación de la OSI Bilbao-Basurto.

- Azucena Barandalla Azcueta. *Fisioterapeuta*
- Miguel Mozo Aranda. *Fisioterapeuta*
- Idoia Onis González. *Fisioterapeuta*