

## Pauta Post Operatoria de manejo domiciliario

Esta pauta tiene como fin educar, enseñar y recordar al paciente la realización de ejercicios que están indicados para la etapa inicial del tratamiento (etapa de máxima protección), que va desde el día siguiente post operatorio hasta la 4ta semana.

### Dentro de los objetivos, destacan:

- Uso correcto del cabestrillo
- Proteger la sutura del tejido reparado.
- Reducir edema e inflamación
- Mantener movilidad del hombro, columna cervical y escapulas en rangos protegidos y asegurar rangos completos de codo.
- Evitar la atrofia de grupos musculares circundantes.
- Educar

### Uso correcto de cabestrillo:

Dependiendo de la indicación del médico y el tipo de cirugía deberá utilizar cabestrillo hasta la 4ta o 6ta semana.

- Uso diario, y uso estricto cuando duerme.
- Se puede retirar únicamente para aseo diario y al realizar ejercicios entregados más adelante.
- Asegurar que cabestrillo quede de tal manera que el codo esté pegado al tronco con leve flexión como muestra la imagen.



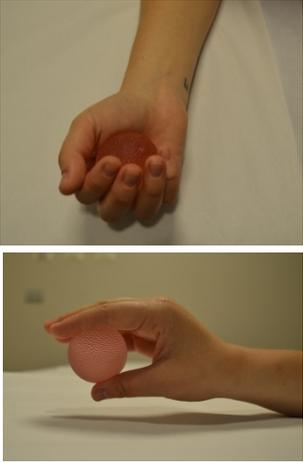
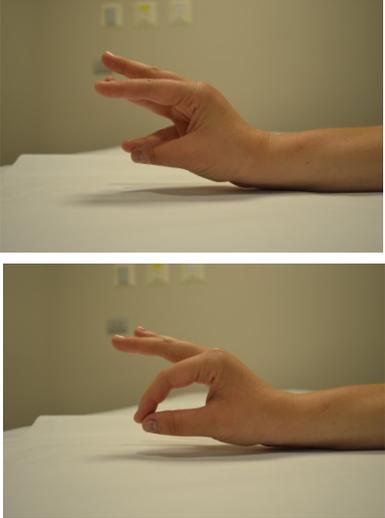
Debe realizar esta pauta de ejercicios todos los días hasta comenzar sus sesiones de Kinesiología indicadas por su médico tratante. Si presenta dolor con algún ejercicio, deténgalo y consulte a su médico tratante.

<p><b>Movilidad cervical</b></p>	<p><b>Inclinaciones de cuello:</b> Sentado(a) en una silla (ojalá frente a espejo) comenzar a mover el cuello de un lado a otro como muestra la figura (acercando la oreja al hombro) y no el hombro a la oreja.</p>	<p>3 series de 20 repeticiones dos veces al día cada ejercicio.</p> <p><b>*Realizar descansos e interrumpir si hay dolor.</b></p>	
----------------------------------	--	---	---

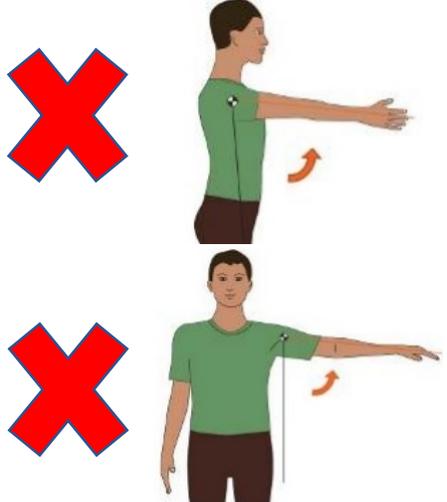


	<p><b>Rotaciones del cuello:</b> Sentado(a) en una silla (ojalá frente a espejo) comenzar a rotar el cuello de un lado a otro como muestra la figura (girando a la derecha e izquierda)</p>	<p>3 series de 20 repeticiones dos veces al día cada ejercicio.</p>	
<p><b>Movilidad de codo</b></p>	<p>Acostado(a) boca arriba, comenzar a mover el codo y antebrazo en flexión y extensión.</p> <p>Si usted fue sometido a reinscripción del bíceps es aconsejable evitar este ejercicio en instancias iniciales.</p>	<p>4 series de 30 segundos</p> <p><b>*Repetir 4-5 veces al día.</b></p>	
<p><b>Ejercicios de movilidad muñeca y mano.</b></p>	<p>Sentado(a) con el antebrazo apoyado en un cojín sobre las piernas, realizar movimiento hacia adelante y atrás de la mano (flexo – extensión de muñeca), ojala empuñada y además con la palma abierta mirar la palma y el dorso de esta(prono – supinación de antebrazo) para generar movimientos activos en la muñeca.</p>	<p>4 series de 20 repeticiones</p> <p><b>*Repetir 4-5 veces al día.</b></p>	



<p><b>Ejercicios de mano</b></p> <p><b>Puño y presión</b></p>	<p>Sentado(a) con el antebrazo apoyado en una mesa, realizar movimientos de presión.</p> <p>Debe empuñar una pelota blanda y mantener por 6 segundos.</p> <p>En la segunda imagen, debe presionar el balón con los dedos extendidos y mantener por 6 segundos.</p>	<p>4 series de 15 repeticiones</p> <p><b>*Repetir 4-5 veces al día.</b></p>	
<p><b>Ejercicios de mano</b></p> <p><b>Pinza</b></p>	<p>Sentado(a) con el antebrazo apoyado en una mesa, realizar movimientos de Pinza.</p> <p>Debe realizar una fuerza de oposición entre el pulgar y el dedo meñique y mantener por 6 segundos.</p> <p>Debe realizar una fuerza de oposición entre el pulgar y el índice, medio y anular durante 6 segundos.</p>	<p>3 series de 10 repeticiones</p> <p><b>*Repetir 4-5 veces al día.</b></p>	
<p><b>Crioterapia (Hielo)</b></p>	<p>Utilice un cold pack, bolsa de hielo o similar, es siempre debe ir cubierto por un paño o papel para así evitar el contacto directo con la piel.</p> <p>Se debe considerar que la zona de la cirugía puede estar con poca sensibilidad por lo que siempre constate la temperatura en otra parte del cuerpo.</p>	<p>10-15 minutos</p> <p><b>3 veces al día. Cada 6 horas</b></p>	



<p><b>Tips a considerar</b></p>	<p><b>Aseo Axilar</b></p> <p>En vez de elevar el brazo operado, déjelo colgar hacia el suelo mientras con la otra mano realiza su aseo personal.</p> <p><b>Dormir</b></p> <p>Puede resultarle más fácil dormir sobre la espalda por comodidad, con una almohada bajo el brazo como apoyo.</p>		 
<p><b>Contraindicaciones</b></p>	<p>Usted debe evitar hacer fuerzas con o sin peso externo, elevar el brazo por sobre el nivel de los hombros, tomar objetos en altura ni retirarse el cabestrillo hasta que su médico así lo indique.</p>		

**Para agendar horas de Kinesiología comuníquese con la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación de Clínica Universidad de los Andes a los Fonos: 26183803 – 26183804**