



## RECOMANACIONS GENERALS



### CABESTRELL

**Objectiu:** Evitar fer moviments actius amb l'espatlla (sutures) i descans del braç ( en descompressions subacromials)

- Temps:**
- En sutures del tendó : 6 setmanes dia i nit o seguir indicació mèdica
  - Es pot treure per fer la higiene i per fer els exercicis descrit en aquest full
  - En descompressions subacromials segons tolerància del dolor

**Posició correcta:** colze a 90º de flexió, canell recolzat dins ( que no pengi la mà), evitar posar el polze a la nansa petita. Es pot col·locar per sobre la roba.



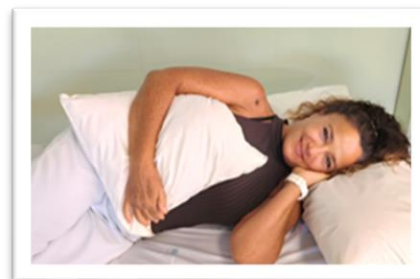
### GEL / FRED

**Objectiu:** control del dolor i de la inflamació post quirúrgica

**Temps:** 3 o 4 vegades al dia, durant 15 min.

Col·locar-lo sempre protegint la pell amb un drap prim, **MAI** directament a sobre la pell per evitar cremades.

**DESCANS NOCTURN:** utilitzar coixins per trobar una posició còmoda al dormir





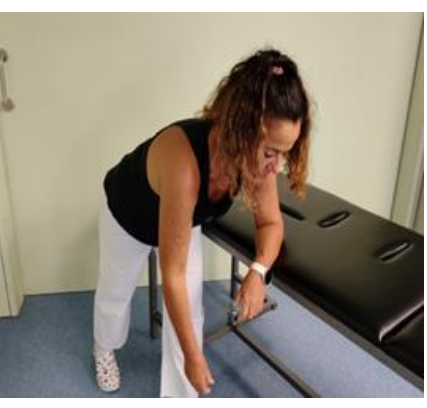



( Només descompressions)





## EXERCICIS PER REALITZAR FINS A LA RHB AMBULATÒRIA

		
MOVIMENTS DE MÀ / DITS	MOVIMENTS CANELL	MOVIMENT DE COLZE
		
MOVIMENT AJUNTAR ESCÀPULES	MOVIMENT PENDULAR	AUTOMASSATGE AMB PILOTA

- REALITZAR ELS EXERCICIS DURANT 5' CADASÚN
- 3 O 4 VEGADES AL DIA
- UTILITZAR LA POSICIÓ DE PÈNDUL PER FER LA HIGIENE PERSONAL

