



RECOMENDACIONES GENERALES



CABESTRILLO

Objetivo: Evitar movimientos activos con el hombro (suturas) y descanso del brazo (en descompresiones subacromiales)

Tiempo:

- En suturas del tendón: 6 semanas día y noche o seguir indicación médica
- Se puede sacar para la higiene y para realizar los ejercicios descritos en esta hoja
- En descompresiones subacromiales según tolerancia del dolor

posición correcta: codo a 90º de flexión, muñeca apoyada dentro (que no cuelgue la mano), evitar poner el pulgar en el asa pequeña. Se puede colocar por encima la ropa.



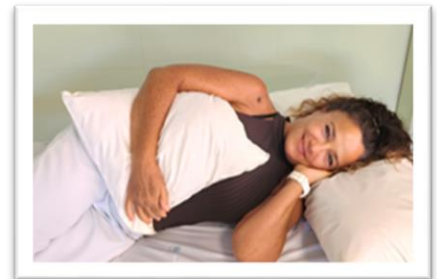
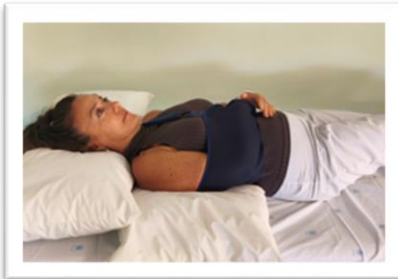
HIELO

Objetivo: control del dolor y de la inflamación post quirúrgica

Tiempo: 3 o 4 veces al día, durante 15 min.

Colocarlo siempre protegiendo la piel con un paño fino, **NUNCA** directamente sobre la piel para evitar quemadas

DESCANSO NOCTURNO: utilizar cojines para encontrar una posición cómoda al dormir









(Solo en descompresiones)





EJERCICIOS A REALIZAR HASTA EL INICIO DE LA RHB AMBULATORIA

		
MOVIMIENTOS DE MANO / DEDOS	MOVIMIENTOS MUÑECA	MOVIMIENTO DE CODO
		
MOVIMIENTO DE ESCÁPULAS	MOVIMIENTO PENDULAR	AUTOMASAJE CON PELOTA

- REALIZAR LOS EJERCICIOS DURANTE 5' CADA UNO
- 3 o 4 VECES AL DÍA
- UTILIZAR LA POSICIÓN DE PÉNDULO PARA HACER LA HIGIENE PERSONAL

