












Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts  
 Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos o al QR / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos o al QR

CRIO PACK	PENDULO	RE HOMBRO	ROT INT HOMBRO
			
MESA DESLIZANTE	ESCAPULOTORACICOS	FLEXION CODO	ABRIR CERRAR MANO
			
MENOR ALREDEDOR			
			



## INFORMACIÓ I RECOMANACIONS

S'aconsella:

1. Portar el cabestrell de dia i de nit.
2. Realitzar els exercicis 3 vegades al dia.
3. Utilitzar roba de cotó entre el cos i cabestrell per poder absorbir la suor, millor que sigui amb obertura per davant (cremallera, botons o cinta adherent).
4. Posar la bossa de gel a l'espatlla 3 vegades al dia durant 15 minuts, embolicant la bossa amb un drap fi per protegir la pell.
5. Obrir i tancar la mà varies vegades al dia durant 5 minuts.
6. Per fer la higiene corporal de l'aixella:
  - Treure el cabestrell i deixar caure el braç cap endavant fent una inclinació del tronc per poder obrir l'aixella.
  - Rentar de forma suau (sense fregar) amb aigua i sabó neutre.
  - Evitar cremes i desodorant.
  - No rasurar en fase de immobilització.
7. Protegir les zones de plecs amb gasses o draps de cotó: sota aixella, plec del colze i regió mamària.
8. Al llarg del dia anar controlant la bona posició del braç regulant la tensió de la cinta adherent del cabestrell.
9. Per dormir recolzar el braç amb el cabestrell posat, a sobre un coixí.

Es recomana en cas de que la ferida ja estigui ben tancada i sense punts:

1. Massatge a la cicatriu amb qualsevol crema hidratant o bé amb oli de rosa de mosqueta.
- Agafar la cicatriu amb l'altra mà i moure-la en diferents sentits (transversal i longitudinalment).

Consejos:

1. Llevar el cabestrillo durante el día y durante la noche.
2. Realizar los ejercicios 3 veces al día.
3. Utilizar ropa de algodón entre el cuerpo y el cabestrillo para poder absorber el sudor, mejor que sea con abertura delantera (cremallera, botones o cinta adherente).
4. Poner la bolsa de hielo en el hombro 3 veces al día durante 15 minutos, envolviendo la bolsa con un trapo fino para proteger la piel.
5. Abrir y cerrar la mano varias veces al día durante 5 minutos.
6. Para realizar la higiene corporal de la axila:
  - Quitar el cabestrillo y dejar caer el brazo hacia delante haciendo una inclinación del tronco para poder abrir la axila.
  - Lavar de forma suave (sin fregar) con agua y jabón neutro.
  - Evitar cremas i desodorante.
  - No rasurar en fase de inmovilización.
7. Proteger las zonas de pliegues con gasas o trapos de algodón: debajo axila, pliegue del codo y región mamaria.
8. Al lo largo del día ir controlando la buena posición del brazo regulando la tensión de la cinta adherente del cabestrillo.
9. Para dormir apoyar el brazo con el cabestrillo puesto, encima de un cojín.

Se recomienda en caso de que la herida ya esté bien cerrada y sin puntos:

1. Masaje en la cicatriz con cualquier crema hidratante o bien con aceite de rosa de mosqueta.
- Cojer la cicatriz con la otra mano y moverla en diferentes sentidos (transversal y longitudinalmente).