

Lineamientos para después de la cirugía del hombro

Debe programar una cita de seguimiento dentro de las dos semanas posteriores a la cirugía. Llámenos al 503-540-6300 (disponible las 24 horas por buscapersonas) si necesita asistencia urgente.

Procedimiento:

- Descompresión subacromial, escisión por clavícula distal o desbridamiento de hombro
- Reparación del labrum, reparación del labrum superior anterior al posterior (SLAP), reparación de Bankart o desplazamiento capsular
- Reparación del manguito rotador
- Reemplazo total de hombro
- Tenodesis del bíceps

Tiempo con cabestrillo:

- Úselo para mayor comodidad y descontinúe según lo tolere
- 3 semanas 4 semanas 6 semanas

Posición durante el sueño/elevación: Es útil dormir en un sillón reclinable o en posición reclinada con la cabeza elevada usando almohadas durante aproximadamente 48 horas o hasta que se sienta cómodo estando acostado. Es conveniente que duerma en esta posición durante varias semanas.

Control del dolor: El dolor se puede controlar con medicamentos, aplicación de hielo y reposo. Tome sus analgésicos según lo indicado. También se pueden recetar otros medicamentos para los efectos secundarios como náuseas, vómitos, comezón o para que los analgésicos sean más efectivos. Alerta a su médico sobre cualquier alergia o intolerancia. El dolor descontrolado retrasa el progreso de sus objetivos de rehabilitación.

Aplicación de hielo: Utilice compresas con hielo o una unidad de enfriamiento de forma consistente durante las primeras 48 horas, aplicando por 40 minutos y retirando por 20 minutos. Continúe usando hielo cuatro veces al día durante la semana siguiente. Estar en reposo o permanecer en un entorno seguro y protegido puede prevenir el traumatismo en la herida quirúrgica.

Cuidado de la herida: Si se sometió a una cirugía artroscópica, puede quitarse los vendajes y ducharse después de 48 horas. Puede ponerse una curita en las heridas hasta que lo vean en el consultorio. Evite sumergirse en una bañera, jacuzzi o alberca hasta que su cirujano le indique que puede hacerlo. Es muy importante evitar la infección.

Prevención de coágulos de sangre: La disminución de la actividad física después de la cirugía aumenta su riesgo de desarrollar un coágulo de sangre en las piernas. Realice flexiones de tobillo en reposo y trate de caminar cada hora en el día durante las primeras dos o tres semanas después de la cirugía.

CONSULTE AL REVERSO PARA RECIBIR INSTRUCCIONES PARA FISIOTERAPIA

Instrucciones para fisioterapia

La fisioterapia es dirigida por su cirujano. Lo ideal es que se programe antes de la cirugía. Existen muchas etapas asociadas con el cuidado postoperatorio del hombro. Comienzan el día después de la cirugía y progresan durante cuatro a seis meses. Aquí hay algunos ejercicios para comenzar:



Péndulos/ejercicio de Codman: Al tiempo que mece el cuerpo, proceda a balancear lentamente el brazo de lado a lado, de atrás hacia adelante, y en círculos hacia la derecha y hacia la izquierda. Esto debe ser pasivo y no debe usar los músculos del hombro para mover el brazo. Haga de 10 a 20 repeticiones, de dos a cuatro veces al día.



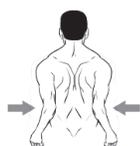
Rango de movimiento del codo: Sentado en una silla, lleve la mano hacia el hombro usando la mano del lado en el que no tuvo cirugía para moverlo y luego estírelo lo más recto posible. Haga 20 repeticiones, de dos a cuatro veces al día.



Rango de movimiento de la muñeca: Flexione la muñeca hacia adelante y hacia atrás, después, de lado a lado. Haga 20 repeticiones, de dos a cuatro veces al día.



Apriete una pelota o toalla: Apretando la mano, puede ayudar a controlar la hinchazón del brazo. Haga esto con frecuencia durante el día, incluso cuando esté aplicando hielo.



Ejercicios escapulares: Con los brazos a los lados, mueva el omóplato hacia arriba y hacia abajo para encoger los hombros. Repita 10 veces, de dos a tres veces al día. Con los brazos a los lados, junte los omóplatos. Repita 10 veces, de dos a tres veces al día.



Si su cirujano marca esta casilla, realice lo siguiente:



Elevación asistida del brazo/elevación con barra: Mientras esté acostado boca arriba, use el brazo donde no tuvo cirugía para levantar el brazo donde le operaron sobre la cabeza según lo permita el dolor. También puede usar un palo o barra como ayuda para levantarlo sobre la cabeza. No vaya más allá de un ángulo de 90 grados a menos que se lo indique su médico.

ORTH-2615 422285