



CONSEJOS PARA EL PACIENTE EN SU DOMICILIO

Realizará desde el primer día, soltando el brazo del cabestrillo-Sling- ejercicios de flexo extensión del codo, intentando comer con el brazo intervenido. También, tres o cuatro veces la día, realizará ejercicios pendulares de Codmann,-figura 1-, que consiste en realizar 15 veces cada movimiento del brazo operado estando el cuerpo apoyado con la mano contraria en una mesa y el tronco ligeramente flexionado hacia delante. Los movimientos pendulares a realizar son:

- Delante atrás, 15 veces
- Derecha –izquierda, 15 veces
- Giro a la derecha 360º, 15 veces
- Giro a la izquierda 360º, 15 veces.

Después se colocará el brazo en le cabestrillo. Repetir cuatro o más veces al día.

Evitar levantar pesos y separar el brazo en horizontal.

Tampoco intentará elevarlo activamente durante las primeras tres semanas.

Otro tipo de ejercicio que deberá realizar es tumbado el paciente y con la mano de la extremidad no operada sujetar el brazo intervenido y ascenderlo pasivamente 5 a 10 veces cuatro veces al día (figura 2). Puede ayudarse con una barra de madera.

Las curas serán realizadas en su Centro de Salud por personal de Enfermería, a partir del segundo día del alta o tercer día si fuese festivo. Las siguientes curas dependerán del estado de la herida y serán establecidas su frecuencia por este personal de Enfermería.

Los puntos se retirarán a partir de las 2 semanas de la intervención.

El paciente se pondrá el tratamiento que figura en el informe, en especial referencia a la inyección subcutánea diaria, con una duración de 20 días.

Si apareciese fiebre de 38º o superior durante dos días seguidos, el paciente acudirá por la mañana sin cita a la Sala de Yesos del Hospital, planta 1º, Consultas externas, procurando que sea el mismo día que su médico pasa consulta, que son días siempre fijos a la semana.

El día primero de revisión en consulta, que será sobre las tres semanas, se formalizará impreso para Rehabilitación especializada.

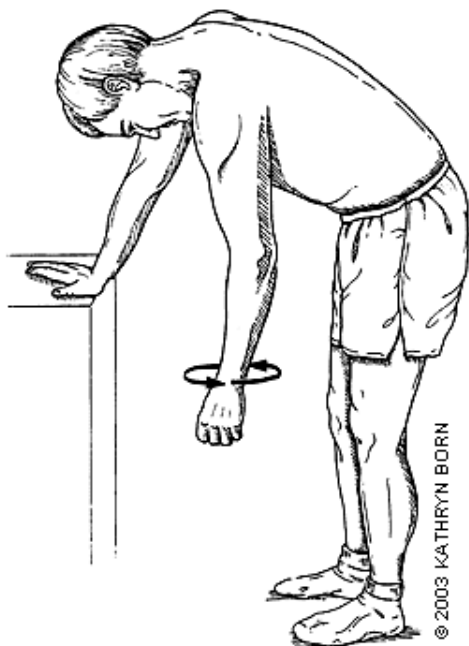


Figura 1. Movimientos de Codmann

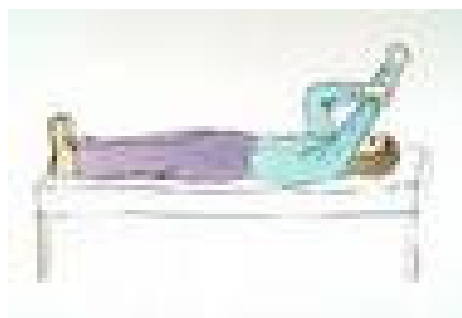


Figura 2. Estiramientos pasivos con la ayuda del brazo contrario