

Instrucciones para bañarse, vestirse, hacer ejercicio y dormir después de una cirugía de hombro (Bathing, Dressing, Exercising, and Sleeping After Shoulder Surgery)

Después de su cirugía su brazo se colocará en un dispositivo inmovilizador o cabestrillo. Sólo quíteselo para bañarse, vestirse y hacer los ejercicios del brazo, a menos que su cirujano le indique otra cosa.

Cuando se quite o ponga el dispositivo inmovilizador o cabestrillo, coloque almohadas debajo del brazo afectado para evitar moverlo..

Para bañarse y vestirse

- Limpie o vista el brazo afectado sentándose al lado de la cama y colocando almohadas debajo de este brazo para apoyarlo. Use la posición de péndulo (de Codman) si lo permite su médico.
- Use el brazo sano para vestir el brazo afectado o pida a alguien que le ayude. Vista primero el brazo afectado.
- Al bañarse y vestirse no debe mover el brazo afectado a menos que se lo indique su cirujano.

Para dormir

- Coloque una almohada debajo del hombro afectado para su comodidad, y mantenga el hombro en posición neutral mientras duerme.
- A algunas personas les parece más cómodo dormir en un sillón reclinable para mantener el hombro en posición neutral.



Posición de Codman

Ejercicio y hielo

- Haga ejercicio de acuerdo con las instrucciones de su terapeuta.
- El ejercicio minimizará las adhesiones y la formación de una cicatriz.
- El ejercicio mantiene el rango de movimiento y minimiza el debilitamiento muscular de las articulaciones no afectadas.
- Aplique hielo en el hombro afectado de 15 a 20 minutos inmediatamente después de hacer ejercicio y al menos 20 minutos cada dos horas.

La información que se presenta es exclusivamente para propósitos educativos y de información general. No tiene la intención de sustituir el consejo de su proveedor médico. Si cree que tiene un problema de salud comuníquese con su proveedor médico. Aurora Health Care es un proveedor de atención médica sin fines de lucro, y líder nacional en los esfuerzos por mejorar la calidad de la atención médica.