

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

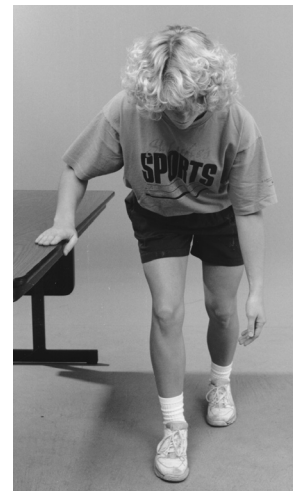
- Limpie o vista el brazo afectado sentándose al lado de la cama y colocando almohadas debajo de este brazo para apoyarlo. Use la posición de péndulo (de Codman) si lo permite su médico.
- Use el brazo sano para vestir el brazo afectado o pida a alguien que le ayude. Vista primero el brazo afectado.
- 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.

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.



Posición de Codman