

Nombre Paciente: \_\_\_\_\_

Firma del paciente: \_\_\_\_\_

Nombre del terapeuta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

<p>RECOMENDACIONES GENERALES</p>	<p>Si te encuentras en rehabilitación deberás tener en cuenta las siguientes recomendaciones:</p>	
<p>¿QUÉ DEBO HACER?</p>	<p>Usar cabestrillo durante las primeras 6 semanas después de la cirugía.</p>	
	<p>Al estar acostado descansar el brazo sobre una almohada o una toalla enrollada, durante 6-8 semanas después de la cirugía.</p>	
	<p>Aplique hielo conforme a las recomendaciones de su médico para aliviar la inflamación y el dolor.</p>	
<p>¿QUE NO DEBO HACER?</p>	<p>NO trate de levantar el brazo o moverlo sin ayuda del brazo sano (hasta que el médico o el fisioterapeuta se lo indique)</p>	
	<p>NO descargue el peso sobre el brazo operado</p>	

Nombre Paciente: \_\_\_\_\_

Firma del paciente: \_\_\_\_\_

Nombre del terapeuta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

¿QUE EJERCICIOS PUEDO REALIZAR?

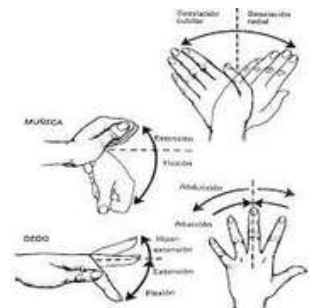
Realizar ejercicios pendulares en casa durante 4-6 semanas (apoyando el brazo sano sobre una mesa, descolgar el brazo que operaron y realizar balanceos suaves en circulo).



Realizar ejercicios de flexo-extensión de codo. Se puede realizar 3 series de 12 repeticiones, 2 veces al día.



Realizar ejercicios de flexo-extensión de dedos y mano. Se puede realizar 3 series de 12 repeticiones, 2 veces al día.



Al iniciar su terapia física es normal evidenciar aumento de la inflamación y dolor, esto debido a que el cuerpo debe adaptarse nuevamente al movimiento y el ejercicio



Nombre Paciente: \_\_\_\_\_

Firma del paciente: \_\_\_\_\_

Nombre del terapeuta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



ATENCIÓN: Si presenta estos signos de alarma consulte con su medico

- Dolor y/o calor exagerado en el hombro
- Enrojecimiento en la herida
- Sangrado o supuración de la herida
- Fiebre
- Dificultad para respirar



**EL MOVIMIENTO ES LA CLAVE  
PRINCIPAL PARA EL EXITO DE  
LA RECUPERACIÓN**

