

Cirugía del Manguito Rotador: Regreso a Casa

Después de la cirugía de manguito rotador, tomará tiempo para recuperar fuerza y movimiento en el brazo... y varias semanas antes de poder manejar, trabajar o volver a su rutina habitual.

Esto es lo que puede hacer en casa para estimular la recuperación.

Cuando salga del hospital, tendrá el brazo en un cabestrillo.

El cabestrillo es un buen recordatorio para que usted no mueva el hombro, ya que utilizar los músculos del hombro puede hacer que se vuelva a desgarrar.

Pero no hay problema si se quita el cabestrillo al estar sentado siempre y cuando mantenga el brazo al costado.

Y también está bien mover el codo, la muñeca y los dedos, como cuando se cepilla los dientes o escribe con un teclado.

Pero, necesitará que alguien le ayude en casa hasta que tenga más energía y pueda moverse mejor.

Usted contará con la asistencia de un fisioterapeuta que le enseñará ejercicios para que recupere la fuerza y la capacidad para moverse.

Usted es una parte importante del proceso de recuperación.

Al asumir un papel activo en la terapia y al hacer los ejercicios en casa entre cada sesión, usted continuará ganando fuerza y movimiento hasta un año después de la operación.

Si usted tiene dolor, utilice una compresa de hielo de 10 a 20 minutos varias veces al día. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.

Tomar los medicamentos según las indicaciones le ayuda a controlar el dolor.

Pregúntele a su médico cuándo puede quitarse el vendaje de la incisión.

Puede ducharse cuando ya no tenga la venda y su médico lo autorice.

Operarse del manguito rotador puede aumentar su riesgo de un coágulo de sangre.

Es importante que siga moviéndose.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cirugía del Manguito Rotador: Regreso a Casa

Trate de limitar el tiempo en cama... y dé caminatas cortas cuando pueda.

Aquí hay algunas cosas a las cuales debe prestar atención.

Llame a su médico si tiene algún sangrado o señales de infección, como: ... aumento del dolor, inflamación, temperatura o enrojecimiento...

líneas rojas que salen de la incisión...

pus que sale de la incisión...

o fiebre.

Y también ponga atención a señales de un coágulo de sangre.

Estas incluyen: ... dolor e inflamación en el brazo en un lugar distante del sitio de la operación...

dolor en la pantorrilla o la pierna... enrojecimiento... inflamación en la pierna o la ingle...

falta de aire... o dolor en el pecho.

Estos síntomas son serios...

Si tiene cualquiera de estos, busque ayuda de urgencia inmediatamente.

Todo esto puede parecer mucho para recordar...

hacer los ejercicios, tomar los medicamentos, y prestar atención a señales de un coágulo de sangre o infección...

pero todas estas cosas son importantes...

porque pueden ayudarle a sanar y evitar tener que regresar al hospital.