

Artroplastia de hombro: Regreso a Casa

Va a tomar tiempo recuperar la fuerza y el movimiento después de la cirugía de reemplazo de hombro.

Ayuda ser paciente mientras se recupera.

Cuando salga del hospital, va a tener un cabestrillo.

El cabestrillo es buen recordatorio para que no mueva el hombro hasta que el doctor diga que puede hacerlo.

Sus dedos, manos, y brazo pueden estar rígidos debido a la falta de movimiento mientras tiene el brazo en el cabestrillo.

Asegúrese de mover los dedos, flexionar y enderezar la muñeca, y completamente enderezar su codo varias veces al día.

Su doctor hablará con usted sobre cuándo podrá volver a manejar, trabajar y a hacer sus actividades cotidianas.

Al principio tal vez necesite usar la otra mano para comer y lavarse los dientes.

Podrá hacer cosas como usar un teclado y escribir siempre y cuando mantenga el brazo al costado.

Necesitará que alguien lo ayude en casa hasta que tenga más energía y pueda moverse mejor.

Trabjará con un fisioterapeuta, o terapeuta físico para recuperar su fuerza y flexibilidad.

Empezará con ejercicios suaves, como colgar el brazo de un lado y hacer círculos pequeños.

Usted es una parte importante del proceso de recuperación.

Al participar en su terapia y hacer los ejercicios en casa entre una sesión y la otra, puede continuar a recuperar su fuerza y el movimiento hasta un año después de la cirugía.

Si tiene dolor, coloque una bolsa de hielo en el área de 10 a 20 minutos varias veces al día.

Recuerde de colocar una tela delgada entre la bolsa de hielo y su piel.

Si el doctor recomendó terapia fría usando una máquina portátil, siga las indicaciones de la máquina.

Mantenga el brazo cerca de su cuerpo o enfrente siempre por el tiempo indicado por su doctor.

Esto puede ser por varias semanas.

Podría encontrar que es más cómodo dormir en una silla reclinable al principio.

Pruebe poner varias sábanas o toallas dobladas detrás del brazo siempre que esté reclinado o acostado.

Esto mantendrá su brazo en posición y no permitirá que se haga hacia atrás.

Asegure de seguir todas las instrucciones de dieta o actividad en casa, y tome los medicamentos de la manera indicada.

Y siga todas las indicaciones del cuidado de su incisión.

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.



Artroplastia de hombro: Regreso a Casa

Asegúrese de mantener el vendaje limpio y seco.

Si se moja el vendaje, o muestra señas de escurrimiento, cámbielo por un vendaje nuevo y limpio.

Pregúntele al doctor cuando se puede quitar el vendaje y cuándo podrá bañarse.

Una cirugía de reemplazo de hombro puede aumentar su riesgo de un coágulo de sangre.

Es importante mantenerse en movimiento.

Trate de limitar el tiempo que pasa en cama. Levántese y camine cada dos horas durante el día.

Estas son algunas cosas a las que debe estar atento.

Debe llamar a su doctor si tiene síntomas de infección, como aumento de dolor, inflamación, calor o enrojecimiento; pus que sale de la incisión o fiebre.

También esté atento si tiene señales de un coágulo de sangre.

Esto incluye dolor de brazo, inflamación alejada del área de la cirugía, dolor de pantorrilla; enrojecimiento o cualquier cambio de color; inflamación de pierna o ingle, falta de respiración; o dolor de pecho.

Estos son síntomas serios. Si los tuviera, debe buscar ayuda inmediata de emergencia.

Y llame a su doctor si tiene hormigueo, debilidad o adormecimiento en el brazo; siente frío el brazo; o si está frío o cambia de color el brazo.

Esto puede parecer que tiene que recordar y hacer muchas cosas - hacer sus ejercicios, tomar sus medicinas y estar atento a síntomas de un coágulo de sangre y de infección.

Pero todo esto es importante. Esto lo ayudará a sanar y sentirse mejor.

Y si tiene preguntas, recuerde que puede llamar a su doctor.