

Artroscòpia d'espatlla

Exercicis domiciliaris

Us oferim una sèrie de recomanacions amb l'objectiu de facilitar la vostra recuperació.

- Poseu-vos el cabestrell davant d'un mirall per tal de col·locar-lo correctament. Només us heu de treure el cabestrell per realitzar els exercicis i per a la higiene.
- Poseu gel (10-15 minuts) damunt l'espatlla.
- No dormiu recolzats en el costat operat.
- No recolzeu el pes corporal amb la mà de l'extremitat operada.
- Està contraindicat conduir fins a tenir nova visita amb el Servei de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia (COT).
- Quan estigueu estirats, col·loqueu una tovalloleta o un coixí petit darrere el colze per evitar la hiperextensió de l'espatlla.
- Seguiu la pauta d'exercicis següent, excepte si l'equip de Fisioteràpia us dona altres indicacions. La freqüència d'aquests exercicis és: 3 vegades al dia, i entre 10-15 repeticions cada exercici.

1. Exercicis actius canell, ma i dits



4. Exercicis de flexió i abducció d'espatlla



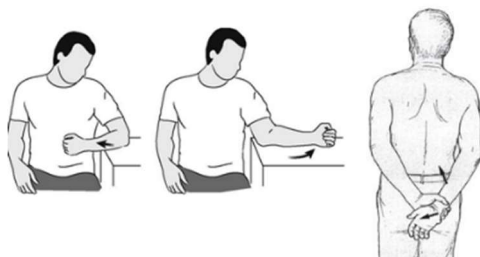
2. Exercicis de flexió/extensió i pronosupinació de colze



5. Ajuntar espatlles



3. Rotació d'espatlla



6. Pendulars

