

Artroscopia de hombro

Ejercicios domiciliarios

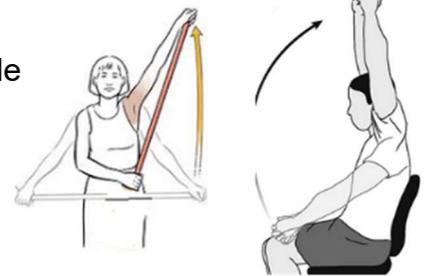
Le ofrecemos una serie de consejos con el objetivo de facilitar su recuperación.

- Póngase el cabestrillo delante de un espejo para colocarlo correctamente. Solo se debe quitar el cabestrillo para realizar los ejercicios y para la higiene.
- Coloque hielo (10-15 minutos) encima del hombro.
- No duerma sobre el hombro operado.
- No apoye el peso corporal con la mano de la extremidad operada.
- Está contraindicado conducir hasta tener una nueva visita con el Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología (COT).
- Cuando esté estirado coloque una toalla o una almohada pequeña detrás del codo para evitar la hiperextensión del hombro.
- Siga la pauta de ejercicios siguiente, excepto si el equipo de Fisioterapia os facilita otras indicaciones. La frecuencia de estos ejercicios es: 3 veces al día, y entre 10-15 repeticiones cada ejercicio.

1. Ejercicios activos muñeca, mano y dedos



4. Ejercicios de flexión y abducción de hombro



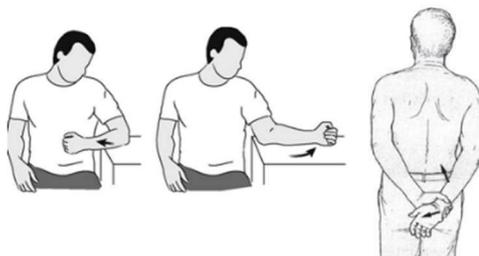
2. Ejercicios de flexión/extensión y pronosupinación de codo



5. Juntar hombros



3. Rotación de hombro



6. Pendulares

