

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 tovallola 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 pendulars



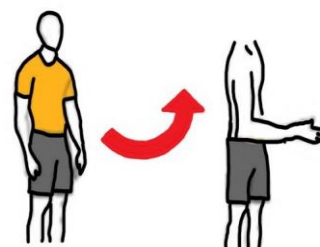
2. Exercicis d'espatlla en flexió i abducció



3. Exercicis suaus de rotació



4. Mobilització de colze en flexió-extensió i pronosupinació



5. Exercicis actius de canell, mà i dits



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 pendulares



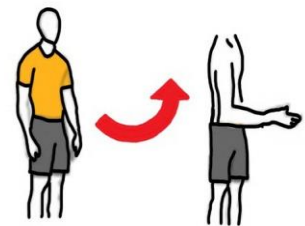
2. Ejercicios de hombro en flexión y abducción



3. Ejercicios suaves de rotación



4. Movilización de codo en flexión-extensión y prono-supinación



5. Ejercicios activos de muñeca, mano y dedos

