



SERVICIO DE CIRUGÍA MAYOR AMBULATORIA

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Recuerde que ante cualquier duda deberá ponerse en contacto con la unidad para evaluar su situación y decidir las recomendaciones más apropiadas para facilitar su recuperación postoperatoria.

SERVICIO DE CIRUGÍA PLÁSTICA

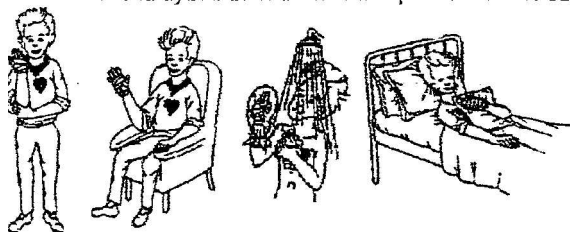
RECOMENDACIONES POSTOPERATORIAS PARA CIRUGÍA DE LA MANO

- **¡MANTENGA LA MANO EN ALTO!:** Siempre, tras la cirugía, debe estar por encima del nivel del corazón. La altura adecuada es justo por debajo de la barbilla. No use ningún tipo de charpa comercial (casi siempre colocan la mano en un nivel demasiado bajo). Si mantiene la mano a una altura inadecuada se producirá edema (hinchazón) localizado en la zona de la cirugía que se puede extender a otras zonas de la mano. El edema es el principal enemigo de la cirugía en la mano. Produce retraso en la cicatrización, aumenta el dolor postquirúrgico y a medio plazo causa fibrosis cicatricial y rigidez.

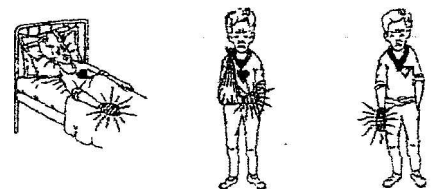
1. **Durante el día:** si permanece de pie, mantenga la mano, sin soporte, justo debajo de la barbilla. Ayúdese con la otra mano si lo precisa, sujetando el codo. Varias veces al día estire el codo y mueva el hombro, elevando la mano por encima de la cabeza. Si está sentado, mantenga apoyado el codo sobre el respaldo de la silla o sillón. Puede ser necesaria la ayuda de una almohada para mantener suficientemente elevada la mano.

2. **Durante la noche:** enrolle una almohada, circularmente, alrededor del antebrazo y ponga celofán o cinta adhesiva alrededor de la misma. Esto creará un soporte que impedirá que la mano se sitúe por debajo del corazón. Es muy importante mantener la mano en alto por la noche, si no, se levantará con una mano hinchada, dolorosa y tremendamente rígida por la mañana.

- POSICIONES RECOMENDADAS

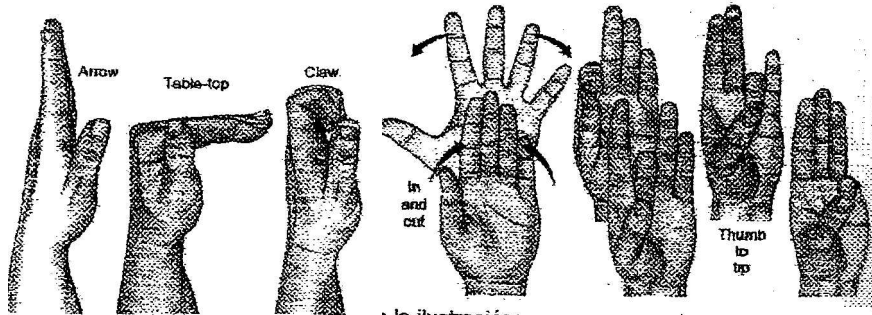


- POSICIONES NO PERMITIDAS



- **¡NO FUME!:** fumar retrasa la cicatrización, aumenta el riesgo de infección y complicaciones.

- **¡MUEVA LOS DEDOS!** : el vendaje que porta no le impide realizar movimientos de los dedos. El movimiento de los dedos mejora la circulación, disminuye la hinchazón de la mano, previene la rigidez y permite una más rápida recuperación. Los dedos largos tienen tres articulaciones principales: metacarpofalángica, interfalángica e interfalángica distal. Debe mover las tres articulaciones. Realice los movimientos dentro de su vendaje tal y como se presenta en la ilustración:



- **REALICE MOVIMIENTOS DE HOMBRO, CODO Y MUÑECA:** de vez en cuando debe realizar movimientos de extensión y flexión del codo para evitar rigidez. Movilice también el hombro y muñeca varias veces al día.
- **¡MANTENGA EL VENDAJE LIMPIO!** : su vendaje está especialmente preparado para la cirugía que se ha realizado. Aunque le pueda parecer abultado esto se realiza para que el vendaje no comprima produciendo dolor. No meta objetos a través del vendaje, ni se rasque ¡podría contaminar la herida!. Para la ducha puede usar una bolsa de plástico que impida que se moje el vendaje.
- **¡NO COJA PESOS!:** no debe realizar labores que impliquen la carga de pesos hasta que no se le indique.

Para evitar complicaciones debe vigilar:

- Temperatura: si es mayor o igual a 38° acuda a urgencias.
- Hinchazón: si aparece, con dolor aumentado, debe ser riguroso en mantener la mano en alto. Si no cede pese a ello, acuda a la consulta