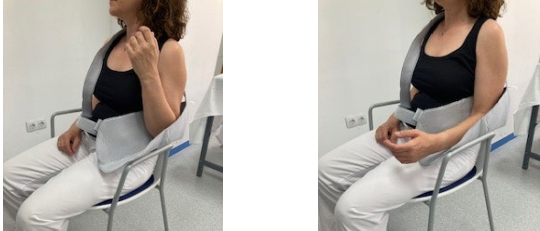


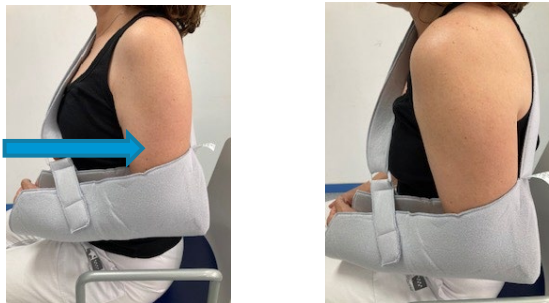
Ejercicios durante las dos primeras semanas

- **Movilización de articulaciones vecinas:**

cervical, codo, muñeca, mano.



- **Movilidad escapular muy suave “hacia atrás”**



Ejercicios a partir de la segunda semana, tras indicación del médico

- **Paso atrás**



- **Pendular modificado**



Información para el paciente intervenido de sutura del manguito rotador

Seguidamente le detallamos una serie de puntos que debe tener en cuenta a la hora de su recuperación:

- Es importante respetar los plazos de cicatrización y reparación del tendón intervenido.
- La recuperación requiere paciencia y compromiso.
- Retomar las actividades de la vida diaria le llevará un tiempo.
- Siga las recomendaciones indicadas por su médico y fisioterapeuta.

Para más información, puede acceder a los vídeos explicativos con todos los ejercicios y recomendaciones.

Uso del cabestrillo



Ejercicios iniciales



TELÉFONOS DE CONTACTO
Secretaría de Rehabilitación:
91 887 81 00 Extensiones: 402107 / 402788

Uso del cabestrillo

- Para la protección del tendón reparado, el cabestrillo se utiliza durante 4-5 semanas, **excepto** si el médico indica una pauta distinta.
- Use el cabestrillo las 24h del día, retirándolo únicamente para el aseo y la realización de los ejercicios.
- Cuando esté sentado/a, retire la sujeción cervical del cabestrillo y, ayudándose con la otra mano, coloque el brazo ligeramente separado del cuerpo y con apoyo de antebrazo.



Recomendaciones para las 2-4 primeras semanas después de la intervención

- **No coger peso.**
- No empujar, tirar o estirar el brazo operado, ni realizar movimientos bruscos.
- **No apoyar el peso del cuerpo sobre la mano.**
- **No mover activamente el hombro operado.**
- No es necesario estar inmovilizado totalmente.
- Realice sus actividades diarias con el brazo no operado, **evitando coger pesos** o hacer actividades que le supongan mucho esfuerzo.
- **Evitar grandes caminatas y trayectos largos en coche** que podrían aumentar su malestar, por sobrecarga de la musculatura.

Posición en la cama



Eleve la cabeza y ponga una almohada pequeña debajo de su brazo.

Vestido y aseo

- Durante los primeros días, procure usar ropa amplia y abierta por delante.
- A la hora de vestirse, comience por el brazo intervenido; para desvestirse, al contrario, retire primero la prenda del brazo sano.

Control del dolor

Puede aplicar frío local para disminuir su dolor y tomar los analgésicos pautados por su médico.