

Steven Struhl M.D.

57 West 57th Street Suite 1406
New York, NY 10019

212-207-1990

212-207-4656 (fax)



Hombros Instrucciones Pos-Operativas(después) de Cirugía

General

La recuperación de cirugía al hombro requiere mucha paciencia, igual que motivación y dedicación a la terapia.

El hombro es bien cesible a engarrotarse, precisamente es muy importante tratar de acelerar la recuperación. El engarrotamiento ocurre normalmente con dolor pos-operativo prolongado y es difícil moverlo cuando esto ocurre.

Tolerando El Dolor

Los hombros tienen alta cantidad de nervios y debidamente es muy común sentir dolor después de la cirugía la cantidad de tiempo varía de paciente a paciente.

Para controlar el dolor se le indicará el medicamento narcótico Vicodin en el hospital. Empiece a tomar el medicamento en cuanto sienta los primeros síntomas de dolor.

No espere tener dolor extremo antes de empezar el medicamento.

Los primeros 3 a 4 días debería tomarlo frecuentemente debido al significativo dolor que contribuye con espasmos musculares y posible engarrotamiento del hombro.

Cambio de Vendas

Una venda grande sera puesto sobre el hombro en la sala de operacion. Debera remover el bendaje al día despues de ser operado y dejar la incisión expuesta al aire sin ningún bendaje.

Esto deja que se seque y se cicatrice mejor. Puede bañarse en cuanto estén cerrado los puntos esto normalmente ocurre de 24-48 horas. No nade o inmersa el hombro hasta su primera visita pos-operativa con el doctor en aproximadamente 3 días

Movimiento

Recuperar movimiento en el hombro durante el primer mes es la meta mas importante .Si el movimiento puede ser recuperado lo mas pronto posible después de la cirugía, el dolor es menos y es mas fácil entonar y ejercitar el hombro.

Es muy importante continuar los ejercicios durante los 7 días de la semana aunque no sea visto por un terapeuta.

Inicialmente su doctor le dará instrucciones para ejercicios con un “pendulum” que le ayudara a mantener el brazo ágil y sin estorbo. En adición es importante alzar el brazo sobre su cabeza 2 veces al día por varios minutos, mientras este acostado y con la asistencia de otra persona que le pueda ayudar debidamente.

Es muy importante empezar los ejercicios el día siguiente de la cirugía. Dependiendo que procedimiento se le hizo, también puede empezar el ejercicio del “pendulum” y con ejercicios de estiramiento. Su doctor le indicara lo apropiado.

Terapia Física

La terapia física la debe empezar 7 días después de la cirugía. Informe a su doctor en cuanto tenga su cita . La recomendación inicialmente será 3 veces por semana. En cuanto progrese su terapeuta le reducera sus citas.

El terapeuta llevara acabo un régimen estricto para poder recuperar ,total movimiento en los músculos alrededor del hombro.

Pero la mejor terapia es la que usted mantenga en casa con los ejercicios.

El “porta hombro” será puesto después de la cirugía, dependiendo del procedimiento su doctor le indicara quitarlo en 24 horas o continuar con el de 2-4 semanas.

Actividades

Algunos procedimientos requieren usar un "porta brazo" por varias semanas, siempre puede tener uso del brazo sin ninguna restricción dependiendo su tolerancia al dolor. En muchas ocasiones hay un grado de inflamación por varias semanas después de la cirugía. Debidamente es mejor limitar las actividades rutinas como levantar cosas pesadas o deportes durante el tiempo de recuperación.

Si se hacen estas cosas el hombro se le inflamara mas causando mucho dolor que tardara unos días para desinflamar y recuperar.

Conducir

No podrá conducir un automóvil aproximadamente de 1-3 semanas, dependiendo el hombro y si maneja carro automático o de transmisión manual. La consideración mas importante es, si el hombro esta suficientemente recuperado para reaccionar en una situación de emergencia mientras esta conduciendo. La recuperación es aproximadamente de 3 semanas y es variable de persona a persona.