

Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES RECIEN INTERVENIDOS DEL HOMBRO

Usted acaba de ser intervenido de su hombro. A continuación, le daré algunas recomendaciones para que pueda entender mejor el manejo de su brazo en los próximos días hasta la revisión en las consultas en el plazo aproximado de 7-10 días.

Calmantes

El dolor tras una intervención quirúrgica sobre el hombro es intenso durante las primeras 48-72h, pero posteriormente irá disminuyendo de forma importante. En ocasiones usted se irá a casa con el efecto aun del bloqueo anestésico del brazo (no podrá mover bien los dedos de la mano, muñeca o codo, notará hormigueos, pero tampoco tendrá dolor) y éste puede durar hasta pasadas 24-36h de la intervención.

Sigas las instrucciones dadas / escritas en el informe de alta hospitalaria en cuanto a la toma de analgésicos / antiinflamatorios.

Los primeros 5 días no espere a tener dolor (incluso si se marchara con el efecto analgésico de bloqueo del brazo) y tómese los calmantes cada 4h de forma pautada (alternando uno y otro) ya que el dolor instaurado es mucho más difícil de controlar que cuando es leve. A partir de entonces, podrá suspender uno de ellos si se encuentra sin dolor y tomarlo solo si le empezara a doler de nuevo. Si precisa de más medicación para calmar el dolor (sobre todo los primeros días), tiene prescrito un tercer calmante que puede tomar de rescate cuando lo precise (máximo 3 veces al día).

Hielo

El hielo es un potente anti-inflamatorio local. Aplíquelo sobre su hombro durante 15-20 minutos (no más tiempo) y envuelto en un paño (nunca directamente sobre la piel) una bolsa de hielo cada 6-8h los primeros 5-7 días (las primeras 24-48 horas aplíquelo cuantas veces pueda, no más de 15-20 min / cada hora).

Doctor Diego García Rodríguez

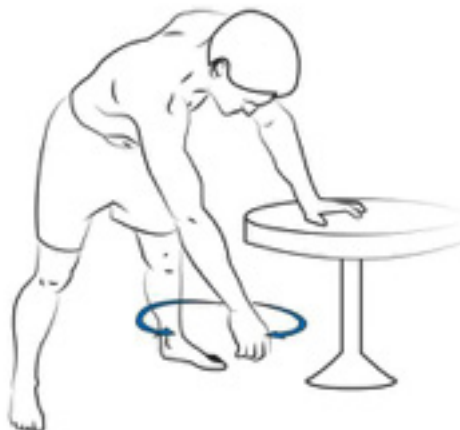
CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

Cabestrillo

Lleva un cabestrillo para proteger la cicatrización biológica de las estructuras que se han reparado. Debe de mantenerlo todo el día (incluido para dormir), salvo que le hay especificado algo diferente. Dicho cabestrillo lleva dos tiras, una alrededor del cuello y otra alrededor de su cintura, que debe mantener abrochadas todo el tiempo. Para saber si está bien ajustado póngase de pie y deje caer el brazo, dejándolo relajado y apoyado en él sin mantener nada de tensión ni en el cuello ni en el hombro. Ahora ajuste las tiras para que el brazo permanezca inmobilizado con el codo en ángulo recto (90º) o ligeramente la mano por encima del codo para evitar que ésta se hinche (realice movimientos de forma continua con ella: abrir y cerrar el puño, apretar una pelota de goma... si así lo notara).



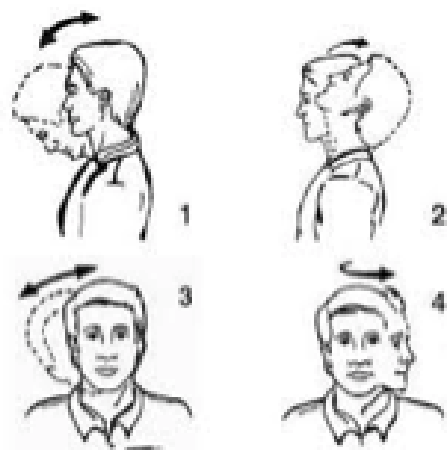
Retirá el cabestrillo 3 veces al día, una de ellas coincidirá con el aseo. Dejando el brazo pegado al cuerpo, aprovecharemos para doblar y estirar el codo y hacer movimientos con la mano y dedos. Nos inclinaremos hacia delante, ahuecando la axila para asearnos. En esa posición realizaremos movimientos pendulares suaves (ver hoja de ejercicios pasivos).



Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

Aproveche también para mover el cuello y girarlo a un lado y otro para relajar su musculatura.



Si lo nota muy cargado, revise la posición del cabestrillo y puede aplicarse calor seco (manta eléctrica) local (solo en la musculatura cervical), durante 15-20 minutos (calor medio, no intenso) cada 8h.

Ducha

Retire los apósitos. Podrá ducharse y dejar caer agua sobre los puntos a partir de las 24h-48h de la intervención. Asegúrese de secar bien la herida con gasas estériles una vez haya concluido y posteriormente aplique un antiséptico o desinfectante en ella (polividona yodada-Betadine ó clorhexidina) y déjelo secar un rato. Cubra la herida con un apósito estéril si lo desea una vez seco (nunca cubra o deje tapada la herida si se encuentra húmeda).

Dormir

Probablemente sea el dormir la actividad del día en la cual se encuentre más incómodo / dolorido. Intente permanecer la mayor parte del día incorporado y dejar la posición de tumbado exclusivamente para intentar dormir. Duerma boca arriba o ladeado sobre el lado sano cuando lo haga. A veces un cojín o almohada debajo del hombro intervenido puede ayudarle a evitar que el cuerpo se gire mientras duerme hacia el lado dolorido. En ocasiones es necesario los primeros días dormir semisentado o en un sillón si todo lo anterior fuera ineficaz. Refuerce la medicación analgésica si lo precisa durante la noche los días que sea necesario. Conforme vayan pasando los días, el dolor irá remitiendo y con ello podrá dormir mejor.

Complicaciones

Si nota hinchazón, enrojecimiento y dolor importante sobre la herida quirúrgica o manchado abundante por la misma o fiebre mayor de 38°, escalofríos o mal estar general, póngase en contacto con la clínica o acuda a urgencias del centro donde fue intervenido con el informe de alta hospitalaria.