



## **Cirugía del hombro postoperatorio del Dr. Nicholson**

### **Instrucciones de alta**

1. Mantenga su brazo en un cabestrillo en todo momento. La banda / franja alrededor de la cintura / cabestrillo puede ser eliminado una vez que el anestésico desde el bloque desaparece.
2. Se le dio un bloqueo interescalénico administrada por el anesthesiólogo. este bloque amortigua la sensación y el dolor en el brazo durante 8-24 horas. El brazo puede sentir entumecimiento y hormigueo. Esto va desgastando y el dolor post-operatorio fijará en.
3. Se le ha dado medicamentos para el dolor. Por favor, tome como se lo indiquen. Puedes reanudar sus medicaciones diarias normales, a menos que se indique lo contrario.
4. Puede ducharse tan pronto como el segundo día después de la cirugía. Se puede quitar el cabestrillo para hacerlo. Deje su hombro vestir cuando se ducha. Después de la ducha, retire el vestidor, Seque la piel alrededor de la herida y reemplazar con un vendaje limpio y seco. Cambio de vendaje según sea necesario antes de su primera visita postoperatoria de mantener limpio y seco.
5. La hinchazón y los moretones puede ocurrir después de la cirugía. Usted puede notar esto abajo el brazo para los dedos o incluso a lo largo de su lado. Esto es normal y desaparecerá en varios días.
6. Es posible usar el brazo para ayudarle con comer, vestirse, cepillarse los dientes, o leyendo un libro. No levante nada que pese más de un teléfono.
7. Dormir plana después de una cirugía de hombro es a veces difícil e incómodo. Es recomendada para dormir con una almohada detrás del codo.
8. Se puede aplicar hielo en el hombro durante todo el día durante 20 minutos en seguida de una hora de descanso para ayudar a controlar la inflamación y el dolor.
9. Realizar ejercicios de terapia en el hogar como se indica a usted por el terapeuta en el hospital.
10. Llamar 708.236.2701 para programar su cita post-operatoria en el próximo 1-2 semanas en Rush, Rush Oak Park, Westchester o Winfield. Servicio de respuesta de 24 horas para emergencias después de horas: 312-243-4244.

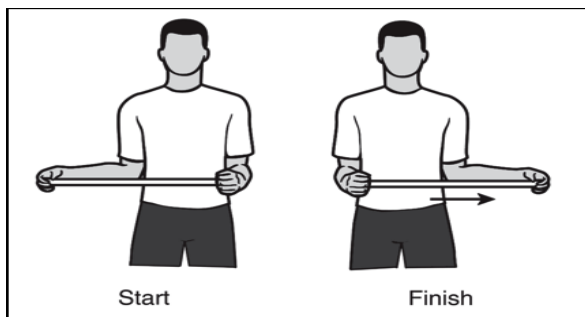
## EJERCICIOS

Realice 5-10 repeticiones de cada ejercicio . Si es necesario , tomar los medicamentos recetados alrededor de media hora antes de su ejercicio. Vuelva a colocar el cabestrillo del hombro después de hacer ejercicio.

**Ejercicios de péndulo:** de soporte doblada por la cintura. Rock de su cuerpo en un patrón circular para que su brazo se mueve en un círculo hacia la derecha, luego en sentido contrario.



**Ejercicios pasivos rotación externa :**Acuéstese boca arriba, con los codos flexionados a 90 grados y cerca del cuerpo con una almohada bajo el brazo . Con su poder suministrar buen brazo empujar el lado operado hacia afuera con un palo (**asegúrese de que su codo permanece a su lado y que se está moviendo el hombro y no el codo durante este ejercicio**)



**Elevación pasiva Delantero Ejercicios:** Acuéstese boca arriba con una almohada debajo de su brazo. Agarre la muñeca de su brazo operado con su mano buena. Usando su brazo sano para suministrar la energía, estirar los brazos sobre su cabeza

