KINESIOLOGÍA

DISYUNCIÓN ACROMIOCLAVICULAR
Guía Para Paciente Operado

Dada la contingencia sanitaria actual a nivel nacional e internacional, es vital que usted **se quede en casa** para disminuir los riesgos de contagio. A continuación, se le indicarán **ejercicios** a medida que vayan pasando las semanas de manera que su proceso de rehabilitación no se interrumpa. Además, encontrará información importante sobre su **cirugía y cuidados** a tener en casa durante las primeras **3 semanas** posterior a su operación.

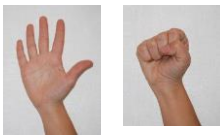
PRECAUCIONES QUE USTED DEBE TENER:

- Usar el cabestrillo y solo retirarlo 4 veces al día para realizar los ejercicios que se detallan a continuación
- Pedir ayuda a un familiar para vestirse, colocando la ropa en primer lugar en el brazo operado y luego en el brazo sano. Al desvestirse primero sacar la ropa del lado sano y al final del lado operado.
- No realizar fuerza con el brazo operado
- No levantar el brazo operado sobre la cabeza

A continuación se le mostrarán los ejercicios que debe realizar luego de la cirugía, tanto en el hospital como en su hogar.

EJERCICIOS

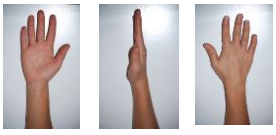
Ejercicio 1: Abrir y cerrar la mano 20 veces. Esto repítalo 4 veces al día, durante 3 semanas



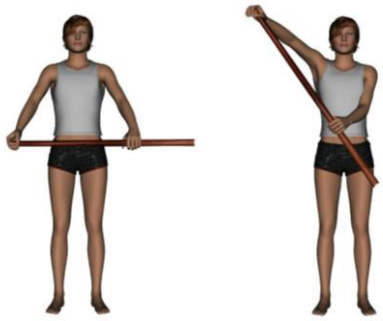
Ejercicio 2: Con el codo apoyado, dedos doblados, doblar la muñeca y luego estirarla 20 veces. Esto repítalo 4 veces al día, durante 3 semanas

Ejercicio 3: Con el codo apoyado, doblar y estirar el codo 20 veces. Esto repítalo 4 veces al día, durante 3 semanas

Ejercicio 4: Girar la palma de la mano hacia abajo y luego hacia arriba 20 veces. Esto repítalo 4 veces al día, durante 3 semanas



Ejercicio 5: Con la ayuda de un palo, mueva su brazo operado hacia el lado (abriendo la axila) sin sobrepasar la altura de la cabeza, 10 veces. Repítalo 4 veces al día.



USO DEL CABESTRILLO

El cabestrillo es un método de ayuda que le quita peso al brazo durante el periodo de inmovilización, permitiendo que descanse. Debe usarse durante el día y la noche, y solo se retira para realizar los ejercicios y para asearse. El tirante no debe pasar sobre la herida, ni sobre el cuello, y deben estar estirados y sin arrugas. Debe utilizarse de la siguiente manera:

INDICACIONES PARA EL DOLOR

Para que el dolor vaya disminuyendo, debe poner frío sobre la zona dolorosa 3 veces al día por 15 minutos cada vez. Para esto se pueden utilizar los Coldpack o bolsas de hielo envueltas en una toalla, o bien poner hielo en una bolsa plástica y esto envuelto en la toalla

Después de **3 SEMANAS** desde su cirugía, escriba a **hombrokineit@gmail.com**, detallando su **NOMBRE COMPLETO y RUT**, para recibir nuevas indicaciones de ejercicios según su progreso.