



LESIÓN TENDÓN FLEXOR DE LA MANO

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.

1. El uso del cabestrillo es **SOLO para los traslados**. En casa, es importante que estire y flexione el brazo durante el día y levantar la mano hacia el techo y bajar, **cada 1 hora, 15 repeticiones**.

Su médico lo dejó con una valva de yeso, la cual <u>NO SE PUEDE QUITAR HASTA 4 SEMANAS</u> después de la cirugía. Los dedos deben quedar libre para que pueda realizar los ejercicios.	
Durante la noche debe dejar los dedos cubiertos con una venda para evitar que estos se doblen, mientras usted duerme.	

2. Mantener las siguientes indicaciones:

NO mojar el yeso / Mantener la mano limpia, (usar paños húmedos para los dedos) / **NO puede utilizar la mano operada** / NO fumar / NO realizar deporte / NO realizar actividades de fuerza con la mano lesionada / Usted NO puede manejar.

3. Los ejercicios entregados son de acuerdo a los principios de cicatrización de los tendones, los cuales demoran aproximadamente 12 semanas. Al no respetar los tiempos junto con NO realizar los ejercicios, usted corre el riesgo de romperlos nuevamente o retrasar el tratamiento, quedando con secuelas e incluso requerir una segunda cirugía.

4. Pauta de ejercicios

El inicio de los ejercicios es a partir de **4 días después de ser operado NO ANTES!!!**.

Realizar los siguientes ejercicios **CADA 1 HORA, TODOS LOS DÍAS.** Debe hacer 10 repeticiones con cada dedo. Estos ejercicios son claves para su recuperación. Toda movilización de los dedos **DEBE SER LENTO Y SIN DOLOR.**

1. Con su mano NO LESIONADA, doble la punta del dedo, y luego estire hasta el tope del yeso. Realizar esto con dedo índice, medio, anular y meñique. Si su lesión incluye el pulgar, entonces movilizarlo también.		
2. Con su mano NO LESIONADA doble la mitad del dedo, y luego estire hasta el tope del yeso. Realizar esto con dedo índice, medio, anular y meñique.		
3. Con su mano NO LESIONADA lleve el dedo hacia la palma, y luego estire hasta el tope del yeso. Realizar esto con dedo índice, medio, anular y meñique.		
4. Con su mano NO LESIONADA lleve todos los dedos hacia el centro de la palma, y luego estire hasta el tope del yeso. Realizar esto con dedo índice, medio, anular y meñique.		
5. Está <u>prohibido mover los dedos</u> SIN AYUDA de la mano no lesionada.		

Recuerde que al NO realizar los ejercicios o seguir las instrucciones indicadas en este folleto, usted podrá quedar con secuelas

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

UNIDAD DE KINESITERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL DEL INSTITUTO TRAUMATOLÓGICO