

Plan Casero de Fisioterapia

Lesiones de Miembros Superiores Primera Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones de miembros superiores logre, controlar la intensidad del dolor y edema, mejorar la amplitud del movimiento y promover la autonomía para las actividades de la vida diaria.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: educacionparalasalud.cub@upb.edu.co. Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a www.clinicabolivariana.tv.

RECOMENDACIONES GENERALES

Evite:

- Realizar actividades de fuerza que le generen dolor. Realizar actividades como: barrer, trapear, sacudir, cocinar, lavar.
- Si utiliza cabestrillo evite retirarlo, especialmente en espacios sin soporte como el transporte público.
- Utilizar argollas y/o accesorios en el miembro superior afectado.

Recuerde continuar realizando los ejercicios indicados en la terapia, en casa 2 o 3 veces al día:

- Ejecutar los estiramientos de la articulación afectada, con la frecuencia indicada en terapia.
- Realizar los ejercicios sostenidos y sin movilidad articular, ejemplo "los del balón".
- Es aconsejable realizar los ejercicios de funcionalidad: bendecirse, escurrir una toalla, intentar peinarse solo y cepillarse los dientes.
- Se recomienda permanecer con el cabestrillo el tiempo que su médico lo ordene.

Cuando presente dolor y/o inflamación es aconsejable:

- Utilizar medios físicos, según su preferencia y tolerancia:
 - Colocar pañitos de agua caliente y sal de Inglaterra, durante 20 minutos a tolerancia y teniendo en cuenta la temperatura, para evitar quemaduras.
 - Colocar frío en la zona afectada durante 15 minutos, si es bolsa de gel se puede poner directo, pero si es hielo de la

nevera, utilice una bolsa plástica y envuélvalo en una toalla, ya que el hielo también puede quemar.

- Ejecutar los ejercicios en un lugar cómodo y seguro, cuente siempre con terreno plano y soporte (Silla fija, pared, baranda).
- Utilizar ropa y calzado, cómodo y adecuado (Calzado cerrado, con suela antideslizante y bajos).
- Realizar los ejercicios en un espacio seguro y acompañado de un cuidador o acompañante permanente (en caso de ser necesario).
- No es aconsejable realizar los ejercicios cuando este en completo ayuno y siempre recuerde hidratarse durante la realización de los mismos.
- Tenga en cuenta que la terapia no interfiere en su tratamiento de enfermedades de base, por lo cual puede utilizar los medicamentos de manera habitual.

Consulte inmediatamente a su médico o acuda a centro de salud más cercano si presenta:

- Dolor intenso que no mejora con los medicamentos.
- Pérdida de la movilidad y/o funcionalidad del miembro superior afectado.
- Enrojecimiento, calor y /o salida de materia por la cicatriz o herida (en caso de haber sido operado).



Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted realice todos los ejercicios indicados durante la terapia en casa, asista a todas las sesiones y cumpla con estas recomendaciones.