

Plan Casero de Fisioterapia

Lesiones de Miembros Superiores Tercera Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones de miembro superior, logre mantener la amplitud del movimiento, conservar la fuerza muscular, mejorar la motricidad fina del miembro superior afectado 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 los ejercicios con pesos superiores a los permitidos.
- Levantar objetos con un peso mayor al que usted tolere.
- Ejecutar actividades de mayor fuerza a los que está acostumbrado.
- Permanecer con el miembro superior afectado sin actividad o movilidad.
- 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 estiramientos de la articulación afectada.
- Hacer ejercicios de funcionalidad: barrer, trapear, sacudir, cocinar, lavar.
- Realizar los ejercicios con repeticiones, según la frecuencia indicada, no deben ocasionar dolor.
- Llevar a cabo ejercicios de descarga de peso a tolerancia, desde la escapula (paleta).
- Realizar actividades de pinza y motricidad fina (escribir, maquillarse, coger objetos pequeños).

Cuando presente dolor y/o inflamación es aconsejable:

- Realizar ejercicios sostenidos y sin movilidad articular, ejemplo: "los del balón".
- Se recomienda utilizar medios físicos, dependiendo de su tolerancia y preferencia:
 - Colocar pañitos de agua caliente y si lo considera adicionar sal, durante 20 minutos a tolerancia, tenga 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, en caso de ser hielo de la nevera, utilice una bolsa plástica y envuélvalo en una toalla, ya que el hielo también puede quemar.
- Realizar ejercicios sostenidos y sin movilidad articular, ejemplo: “los del balón”.
- 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 inferior afectado.
- En caso de presentar caída o golpe directo y que no ceda el dolor o hinchazón, acuda al centro médico más cercano.



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.