

- La realización de estos ejercicios **no ha de provocar dolor**.
- Los ejercicios, se han de **hacer de forma lenta y controlada**.
- **Siempre** se mantendrá **el hombro pegado al cuerpo**, pero **relajado**.
- **Dos veces al día**, se puede aplicar **bandas de hielo** (o bolsa de guisantes congelados) de manera **local**, durante 10-15 minutos.
- **No mover** de forma activa (voluntaria) el hombro operado.
- Cuando el **cirujano lo permita**, se empezará el **tratamiento fisioterápico pasivo**.

## HIGIENE DIARIA

- Ducha diaria, cuando el estado de los puntos quirúrgicos lo permitan. Para ello saque el brazo del cabestrillo, inclinando el cuerpo hacia delante, dejando caer libremente la extremidad (ejercicio pendular).
- Será importante utilizar ropa de algodón, amplia y cómoda.
- Se vestirá introduciendo primero la manga del brazo afectado (operado), y después el otro brazo, (ejercicio pendular).
- Para desvestirse, el proceso se hará a la inversa.



MUTUA COLABORADORA  
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

# NÚMERO 1

[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)



## PAUTAS DE EJERCICIOS DOMICILIARIOS

# MANGUITO ROTADORES

Servicio de Rehabilitación  
CLÍNICAS MC MUTUAL



El manguito de los rotadores es un grupo de músculos y tendones que se unen formando un puño sobre la articulación del hombro. Estos músculos y tendones sostienen el brazo en su articulación y ayudan a que ésta se mueva.

**La cirugía de reparación del manguito de rotadores, tiene como objetivo, suturar y reanclar el tendón en el hueso.**

## REPARACIÓN DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

- Los tendones se vuelven a unir al hueso.
- A menudo se utilizan anclajes de sutura para ayudar a fijar los tendones al hueso. Los anclajes pueden ser de metal o de un material radiotransparente y no necesitan ser retirados.

## DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN

- Siga las instrucciones que le den al alta
- Usted usará un cabestrillo cuando salga del hospital, y durante las tres semanas siguientes **no se lo quitará**, salvo para hacer la higiene diaria y la realización de ejercicios indicados.
- EL brazo **tiene que reposar** libremente sobre el cabestrillo, sin elevar el hombro.
- Pasadas aproximadamente tres semanas de la sutura quirúrgica, se iniciará fisioterapia pasiva, si su cirujano así lo indica.

## PAUTA DE EJERCICIOS A REALIZAR EN DOMICILIO DURANTE LAS TRES PRIMERAS SEMANAS

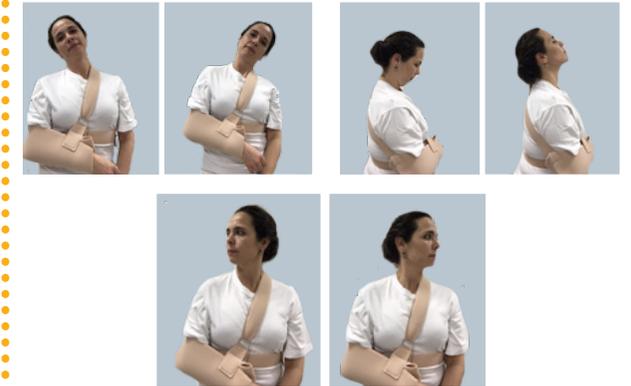
Saque el brazo del cabestrillo y déjelo colgar libremente, realice movimientos para doblar y estirar el codo, con el brazo pegado al cuerpo, **30 repeticiones, 2-3 veces al día.**



Mueva dedos, mano y muñeca, con el objetivo de mejorar la circulación sanguínea, **30 repeticiones, 2-3 veces al día.**



Delante del espejo realice ejercicios de cuello, mueva la cabeza hacia delante-detrás, izquierda-derecha y gírela derecha-izquierda, de forma muy lenta, **10-15 repeticiones, 2 veces al día.**



Ejercicios pendulares; inclinando el cuerpo hacia delante, dejando caer el hombro libremente como si fuera el péndulo de un reloj; realice pequeños movimientos circulares en ambas direcciones, **5 minutos, 3 veces al día.**



Asegúrese de **mantener una postura corporal correcta, ERGUIDA.**

