

- La realització d'aquests exercicis **no ha de provocar dolor**.
- Els exercicis s'han de **fer de forma lenta i controlada**.
- **Sempre** s'ha de mantenir **l'espatlla enganxada al cos**, però **relaxada**.
- **Dos cops al dia** es pot aplicar **bandes de gel** (o bossa de pèsols congelats), de manera **local**, durant 10-15 minuts.
- **No mogui** de forma activa (voluntària) l'espatlla operada.
- Quan el **cirurgià li ho permeti**, podrà començar el **tractament fisioteràpic passiu**.

HIGIENE DIÀRIA

- Duetxa diària, quan l'estat dels punts quirúrgics ho permetin. Per fer-ho, tregui el braç del cabestrell, inclinant el cos cap endavant, i deixi caure lliurement l'extremitat (exercici pendular).
- És important utilitzar roba de cotó, ampla i còmoda.
- Per vestir-se, introdueixi primer la màniga del braç afectat (operat), i després l'altre braç (exercici pendular).
- Per desvestir-se, segueixi el mateix procediment a l'inversa.



MÚTUA COL·LABORADORA
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com



PAUTES D'EXERCICIS DOMICILIARIS

MANEGOT ROTATORIS

Servei de Rehabilitació
CLÍNiques MC MUTUAL



El manegot dels rotatoris és un grup de músculs i tendons que s'uneixen formant un puny sobre l'articulació de l'espatlla. Aquests músculs i tendons sostenen el braç en la seva articulació i ajuden que aquesta es mogui.

La cirurgia de reparació del manegot dels rotatoris té com a objectiu suturar i reanclar el tendó a l'os.

REPARACIÓ DEL MANEGOT DELS ROTATORIS

- Els tendons es tornen a unir a l'os.
- Sovint s'utilitzen ancoratges de sutura per ajudar a fixar els tendons a l'os. Els ancoratges poden ser de metall o d'un material radiotransparent i no cal retirar-los.

DESPRÉS DE LA INTERVENCIÓ

- Segueixi les instruccions que li donin a l'alta
- Quan surti de l'hospital haurà d'utilitzar un cabestrell, i durant les tres setmanes següents només se'l podrà treure per a la higiene diària i per fer els exercicis indicats.
- EL braç ha de reposar lliurement sobre el cabestrell, sense elevar l'espatlla.
- Passades aproximadament tres setmanes de la sutura quirúrgica, s'iniciarà la fisioteràpia passiva, si el cirurgià ho indica.

PAUTA D'EXERCICIS PER FER A CASA DURANT LES TRES PRIMERES SETMANES

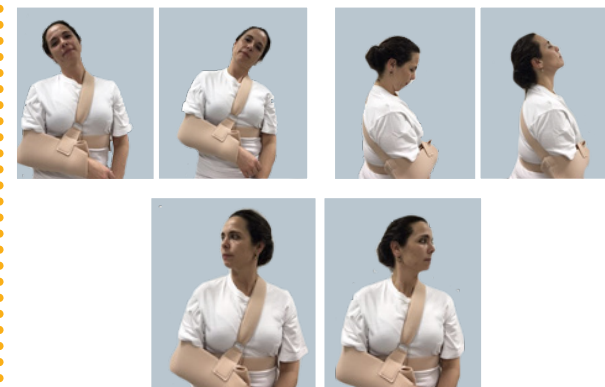
Tregui el braç del cabestrell i deixi'l penjar lliurement. Faci moviments per doblegar i estirar el colze, amb el braç enganxat al cos. **30 repeticions, 2-3 cops al dia.**



Mogui els dits, la mà i el canell, amb l'objectiu de millorar la circulació sanguínia. **30 repeticions, 2-3 cops al dia.**



Davant del mirall, faci exercicis de coll: mogui el cap endavant i endarrere, cap a l'esquerra i la dreta i giri'l a dreta i esquerra, molt lentament. **Faci 10-15 repeticions, 2 cops al dia.**



Exercicis pendulars: inclinant el cos cap endavant, deixi caure l'espatlla lliurement com si fos el pèndol d'un rellotge i faci petits moviments circulars en ambdues direccions. **5 minuts, 3 cops al dia.**



Asseguri's de **mantenir una postura corporal correcta, DRETA.**

