

Pónle límete a la hinchazón!

Consejos para tí que tienes la mano o el brazo lesionados.

Luego de la operación o le sión aumenta el riesgo de empeoramiento de la circulación y aumento de la hinchazón. Para impedir esto debes mantener la mano en alto (arriba del nivel del corazón) y entrenar de acuerdo con los ejercicios aquí abajo, el entrenamiento se comienza directamente. Entrena durante todo el tiempo que la hinchazón se mantenga en la mano. Para que el entrenamiento dé resultado debes llevar los movimientos a toda su extensión. No ayudes con la otra mano.

ENTRENA CADA HORA

1. Extiende los brazos por encima de la cabeza y al mismo tiempo estira los dedos resueltamente. Baja los brazos y forma el puño. Repite 10 veces.



2. Descansa el codo sobre la mesa. Forma el puño doblando la articulación de los nudillos resueltamente. Estira los dedos y abre la mano. Repite 10 veces.



3. Lleva el pulgar hacia la yema de cada uno de los dedos. Lleva el pulgar hacia la base del meñique. Estira dedos y pulgar. Repite 10 veces.



ENTRENA HOMBROS Y CODOS 4 VECES POR DÍA:

4. Coloca las manos en la nuca. Estira los codos lo más que puedas.
Repite 10 veces



5. Lleva la mano hacia atrás en la espalda lo más que puedas.
Repite 10 veces.



6. Dobla y estira el codo en toda su extensión.
Repite 10 veces.

IMPORTANTE!

Intenta usar la mano a diario en la forma más natural posible. Ejemplo de lo que puedes hacer con tu mano lesionada es: escribir, comer con cuchillo y tenedor, vestirse y cepillar los dientes. No levantes cosas pesadas (p.ej. la sartén) con la mano lesionada. Mantén el yeso seco, cúbrelo con una bolsa plástica cuando te duchas. No permitas que la mano cuelgue hacia abajo durante largo rato.

PROPUESTAS DE POSICIONES DE DESCANSO:

**ATENCIÓN!**

El yeso debe sentirse estable pero no aprisionante. Si la mano se pone muy hinchada, tibia y fría, descolorida o si los dedos se adormecen póngate en contacto con Handkirurgimottagningen: tdagtid 031-342 78 79, kväll/helg 031-343 12 15

Handkirurgiska kliniken/Hospital de Mölndal

