

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO REEDUCADOR DOMICILIARIO DE LAS FRACTURAS DE LA CABEZA DEL HUMERO

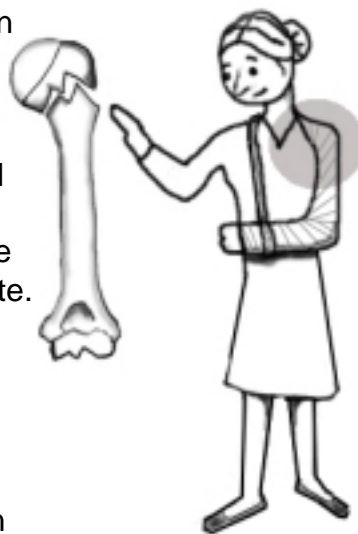
Unitat de Cir. de L'Espatlla i Colze HOSPITAL DE SABADELL

2004

Las siguientes páginas pretenden explicarle como es la lesión que usted padece y que puede hacer para mejorar en lo posible el resultado final de su curación.

Padece UD. una fractura del húmero. Se trata de una lesión del hueso del brazo en el lugar donde se articula (se une a otro hueso) en el hombro. Es una lesión que sufren frecuentemente las personas de edad y que casi siempre consolida, es decir cura el hueso fracturado, sin necesidad de operación alguna.

La proximidad de la lesión a la articulación del hombro hace que su movimiento se vea afectado de una forma importante. Por este motivo es importante conservar este movimiento desde el principio, sin entorpecer en la curación del hueso.



Los primeros **10-15** días tendrá UD molestias importantes propias de la lesión: Aparecerá un gran hematoma tanto en el brazo como en el pecho que es típico de estas fracturas. Los medicamentos analgésicos y el reposo (mantener el brazo en el cabestrillo y dormir incorporado) le aliviarán durante este período.

Hacia los **20** días iniciará ejercicios pasivos (sin hacer fuerza con el brazo) para conservar en lo posible el movimiento de la articulación del hombro.

Al **mes** añadirá otros ejercicios para recuperar tanto el movimiento como la fuerza.



Todos estos ejercicios deberán mantenerse durante un período de varios meses.

No se desespere si al principio presenta molestias al hacer estos ejercicios, son propias del tratamiento y deben mejorar ó desaparecer en las semanas sucesivas. Al mes y tan pronto como se lo permitan sus molestias, no dude en realizar pequeñas tareas domésticas,, porque le ayudarán a la curación.

Si en algún momento presenta algún problema no dude en consultarlo.

EJERCICIOS A PARTIR DE LOS 20 DÍAS DE LA FRACTURA

La Mayonesa

Es un ejercicio simple que solo pretende recuperar el movimiento del brazo

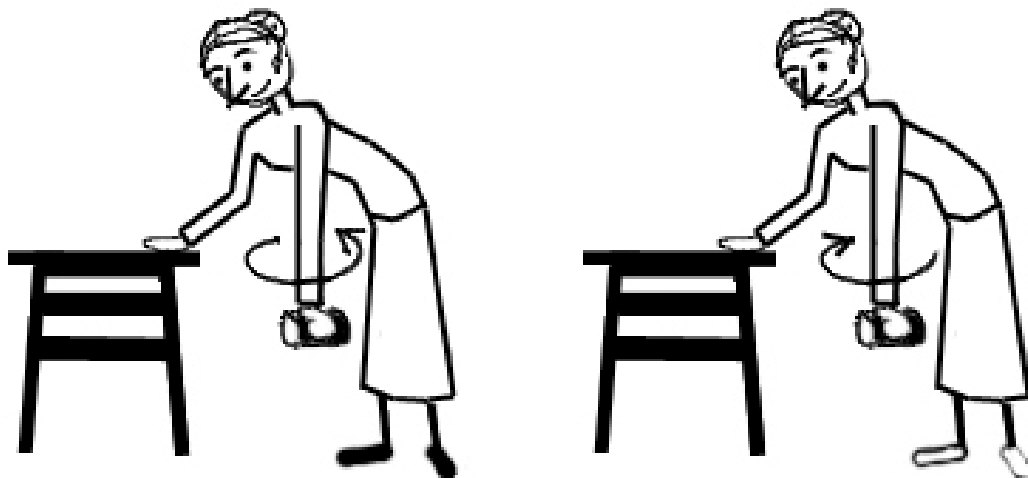
Precisará:

Una mesa

Una lata de refresco llena

Modo de hacerlo:

- 1.- Ponerse calor en el hombro lesionado durante unos minutos (bolsa de agua caliente, esterilla...)
- 2.- Retirar con cuidado el vendaje o cabestrillo que lleva.
- 3.- Colocarse delante de la mesa y apoyar la mano, del lado no lesionado , en ella como indica la figura.
- 4.- Coger la lata de refresco con la mano del lado lesionado estirando el codo y relajando el brazo
- 5.- Realizar movimientos de giro como si removiera una cazuela , tal como se ve en la figura.
- 6.- Hacer tandas de 10 giros en un sentido y 10 en el otro alternados con tandas de descanso de 2 minutos
- 7.- Un mínimo de 3 veces al día.
- 8.- Al acabar volver a colocarse el vendaje ó cabestrillo



EJERCICIOS A PARTIR DEL MES DE LA FRACTURA

La Mayonesa

Ya lo conocemos y deberemos seguir con él

La Puerta

Este ejercicio pretende recuperar el movimiento y la fuerza de su brazo lesionado. Lo añadiremos al anterior. Posiblemente ya no lleve usted ningún vendaje ni cabestrillo.

Precisará:

Una puerta abierta

Un trozo de cuerda ó cinta

Alguien que le ayude a colgar la cuerda

Modo de hacerlo:

- 1.- Colgar la cuerda por encima de la puerta tal y como indica la figura
- 2.- Coger la cuerda con ambas manos y situarse delante de la hoja de la puerta. (se puede hacer también sentado)
- 3.- Siempre con los brazos estirados
- 4.- Tirar de la cuerda en un sentido y en otro haciéndola deslizar por encima de la puerta. La mano sana ayuda a hacer subir la mano y el brazo del lado lesionado
- 5.- Hacer tandas de 10 y descansar 2 minutos.
- 6.- Como la mayonesa un mínimo de 3 veces al día calentando previamente el hombro con una bolsa de agua caliente ó esterilla eléctrica..



Posibilidad de realizarlo sentado