

Ejercicios para pacientes hospitalizados – liberación capsular y descompresión subacromial



Ejercicios tempranos en el hospital tras la liberación capsular o la descompresión subacromial.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Estos son los ejercicios suaves que se deben comenzar en el hospital tras una liberación capsular o una descompresión subacromial. En estas intervenciones, lo prioritario es mantener el hombro en movimiento libremente.

Sus ejercicios

Comience con estos ejercicios suaves en el hospital y continúelos en casa. Deben resultarle cómodos; reduzca la intensidad si el dolor aumenta.

Uso del cabestrillo

- El cabestrillo se utiliza únicamente para mayor comodidad; debe quitárselo siempre que sea posible. No es necesario dormir con el cabestrillo puesto.
- Mueva y utilice el brazo tanto como le sea posible.
- Se recomienda usar el cabestrillo al salir de casa para evitar que alguien choque contra su brazo.
- Procure asistir a sesiones de fisioterapia al menos dos veces por semana durante las primeras seis semanas.

- Si es necesario, utilice hielo para aliviar el dolor.
- Al usar el cabestrillo, relaje el hombro y deje que el cabestrillo soporte el peso del brazo.
- Tome los analgésicos antes de hacer los ejercicios y antes de asistir a las sesiones de fisioterapia.
- Salvo que haya concertado usted mismo la fisioterapia, se ha programado una cita para usted; los detalles figuran en su paquete de alta médica.
- Si tiene algún problema, comuníquese con la consulta o informe a su fisioterapeuta.

Al llegar a casa

Una vez en casa, su recuperación continúa siguiendo el protocolo completo de rehabilitación correspondiente a su intervención: [liberación capsular](#); [descompresión subacromial](#).

Estos ejercicios realizados durante la estancia hospitalaria se basan en guías y protocolos de rehabilitación publicados para dichas intervenciones; los plazos indicados son orientativos y no fijos. Su fisioterapeuta adaptará el tratamiento a sus necesidades individuales según la evolución de su hombro. La evidencia científica que sustenta esta fase inicial (por qué, tras una liberación capsular, es prioritario iniciar el movimiento en lugar de proteger el hombro) se resume en la sección de evidencia, disponible en formato PDF en la parte superior de esta página.