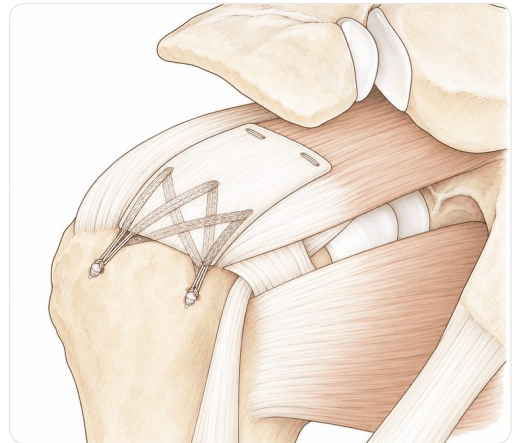


Ejercicios para pacientes hospitalizados – manguito rotador y estabilización



Ejercicios tempranos en el hospital tras la reparación o estabilización del manguito rotador.

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 iniciar en el hospital tras una reparación del manguito rotador o una estabilización del hombro. Ayudan a mantener en movimiento la mano, el codo y el hombro mientras la reparación cicatriza.

Sus ejercicios

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

Uso del cabestrillo

- Puede sacar el brazo del cabestrillo para hacer los ejercicios y para ducharse.
- Debe usar el cabestrillo durante 6 semanas, especialmente cuando esté fuera de casa.
- No es necesario dormir con el cabestrillo puesto.
- 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 sus sesiones de fisioterapia.

- A menos que haya concertado usted mismo la fisioterapia, se ha programado una cita para usted; los detalles figuran en el paquete de alta.
- Si tiene algún problema, comuníquese con la consulta o informe a su fisioterapeuta.

Al llegar a casa

Una vez en casa, su recuperación continuará siguiendo el protocolo completo de rehabilitación correspondiente a su intervención: [reparación del manguito rotador](#); [estabilización anterior y procedimiento de Latarjet](#); [estabilización posterior](#).

Después de seguir su protocolo

Estos ejercicios iniciales constituyen el punto de partida en el hospital, tanto para la reparación del manguito rotador como para la estabilización del hombro: permiten que la mano, el codo y el hombro se muevan suavemente mientras se protege la zona intervenida. Las cantidades indicadas son orientativas y no fijas; su rehabilitación posterior será guiada individualmente por su fisioterapeuta, en colaboración con nuestra consulta, según la evolución de su hombro. Esta página complementa las indicaciones generales de recuperación de nuestra consulta; consulte [control del dolor postoperatorio](#) y [cuidado de la herida](#). El programa completo, específico para su intervención, se detalla en su propio protocolo (enlazado arriba). La base científica de esta fase inicial (los estudios sobre movilización temprana frente a tardía tras la reparación del manguito rotador y las evidencias sobre inmovilización tras la estabilización) se resume en la sección de evidencia, disponible en formato PDF en la parte superior de esta página.