

Ejercicios para pacientes hospitalizados – Reemplazo de hombro



Ejercicios tempranos en el hospital tras una artroplastia de hombro.

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 después de su cirugía de reemplazo de hombro (total, inverso o por fractura). Ayudan a mantener en movimiento la mano, el codo y el hombro mientras la zona operada se recupera.

Sus ejercicios

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

Si le realizaron un reemplazo **inverso**, puede comenzar a mover el hombro desde temprano: inicie con movimientos asistidos y con ayuda de la gravedad (lo más fácil es hacerlo acostado boca arriba, dejando que la gravedad le ayude); luego añada movimientos activos suaves según le resulte cómodo, siempre manteniéndose dentro de lo que se sienta cómodo. Simplemente evite las posiciones que se indican en la sección “Uso del cabestrillo”.

Si le realizaron un reemplazo **total (anatómico)** o un reemplazo por **fractura**, mantenga los primeros movimientos asistidos y suaves, tal como se muestra; deje que el otro brazo haga el trabajo, y no fuerce el brazo operado hacia afuera más allá de lo indicado en los ejercicios, para proteger la reparación en curso en la parte frontal del hombro.

Uso del cabestrillo

El tiempo que deberá usar el cabestrillo depende del tipo de prótesis que le hayan colocado; por favor, siga las indicaciones correspondientes a su operación.

Si le colocaron una prótesis inversa:

- El cabestrillo sirve principalmente para proporcionar comodidad y soporte; deberá usarlo durante unas 2 semanas, en lugar de usarlo todo el tiempo durante 6 semanas.
- Puede sacar el brazo del cabestrillo para hacer los ejercicios y para ducharse.
- Puede comenzar a realizar movimientos suaves del hombro de inmediato (consulte sus ejercicios); no es necesario mantener el brazo completamente inmóvil.
- En las primeras semanas, mientras todo se va asentando, hay ciertas posturas que debe evitar: no estire el brazo hacia atrás del cuerpo ni por detrás de la espalda, no combine el movimiento hacia atrás con la rotación interna del brazo, no levante nada pesado y no empuje con las manos (por ejemplo, para levantarse de una silla). Su fisioterapeuta le explicará todo esto con detalle.

Si le colocaron una prótesis total (anatómica) o una prótesis tras una fractura:

- Debe dormir con el cabestrillo puesto.
- Puede sacar el brazo del cabestrillo para hacer los ejercicios y para ducharse.
- Deberá usar el cabestrillo durante 6 semanas, especialmente cuando salga de casa.
- La reparación en la parte frontal del hombro necesita tiempo para cicatrizar; por eso, al principio sus movimientos deben ser suaves y controlados. Siga los ejercicios guiados que se le indicaron y no fuerce el brazo más allá de los límites indicados en dichos ejercicios.

Para todos:

- Si es necesario, use hielo para aliviar el dolor.
- Cuando lleve 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 contratado sus propios servicios de fisioterapia, ya se le ha programado una cita, la cual se detalla en su paquete de alta médica.
- Si presenta cualquier 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: [prótesis invertida de hombro](#); [prótesis total de hombro](#); [prótesis de hombro tras fractura](#).

La evidencia científica que sustenta esta fase temprana en el hospital (la importancia del cabestrillo y de los movimientos suaves; por qué en las prótesis invertidas se permite iniciar movimientos tempranos y libres, con

la única precaución de evitar que el brazo se extienda detrás del cuerpo; y por qué en las prótesis totales se recomienda mayor precaución, limitando la rotación externa para proteger la zona anterior del hombro) se resume en la sección de evidencia, disponible en formato PDF en la parte superior de esta página.