



CIRUGÍA DE MANO-MUÑECA

Recomendaciones al alta



advansur

Cirugía de mano-muñeca Recomendaciones al alta

Usted ha sido dado de alta tras una intervención de MANO-MUÑECA. El presente folleto pretende informarle de los pasos que debe seguir a partir de ahora para conseguir una pronta recuperación y un buen resultado final.

Informe de alta

- Al salir del hospital se le ha dado un **informe de alta** en el que se indica el tipo de intervención realizada, el nombre de su médico y las recomendaciones que debe seguir.
- **NO LO PIERDA** y llévelo siempre consigo cuando acuda a consultas o si precisa revisión de urgencias por algún problema relacionado o no con su intervención.
- Debe llevar este informe, lo antes posible, a su **médico de cabecera** para que valore la necesidad de baja laboral.

Medicación

Por norma general, salvo indicación expresa de su médico, requerirá:

- **Antinflamatorios y corticoides:** dosis indicadas en la carta de alta.
- **Analgesia:** se le recomiendan los calmantes necesarios para el control del dolor.
- En ocasiones, serán prescritos **Antibióticos** indicados en la carta de alta.



✕ Curas

Las curas de la herida quirúrgica serán realizadas por su **enfermero**. **PRIMERA VISITA TRAS 3 DIAS DE LA CIRUGÍA**. Él será el responsable de vigilar el buen aspecto de la herida y de realizar las curas correspondientes, así como de retirar los **puntos de sutura** (aproximadamente a las **3 SEMANAS** del alta). Ante señales de ALARMA (fiebre, mal olor, supuración...) DEBE ACUDIR A URGENCIAS.

✕ Revisiones

- **Usted contactará** con nuestra enfermera Dña MARISOL BARCO para solicitar cita según el periodo indicado en el informe de alta.
(Teléfono/Whatsapp 687 092 277)

✕ Ejercicios

- **No deberá retirar el cabestrillo SALVO PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS INDICADOS.**
- Mantener dicho **cabestrillo** durante un periodo de **10 DÍAS**
- A continuación se le indican los ejercicios que debe realizar por su cuenta durante el primer mes. Posteriormente su médico decidirá la necesidad o no de Rehabilitación

✕ Información general

- Esta es la "fase de curación" que se prolonga durante las **3 PRIMERAS SEMANAS**.
- El objetivo de esta fase de recuperación es proteger la reparación de la mano mientras gana suavemente movilidad y evita la formación de adherencias (tejido cicatrizado) que podrían limitar el movimiento.
- Otro objetivo durante esta fase es reducir la inflamación y el dolor.

✕ Cosas a evitar

- No hacer **ningún rango de movimiento activo** agresivo de su mano, incluso si tiene un dolor mínimo o nada de dolor u otros síntomas.
- Evite levantarse de una posición acostada o sentada con el brazo.
- **Evite el rango de movimiento pasivo agresivo** y doloroso o el estiramiento que provoque contracciones musculares / espasmos.

Lo que debe hacer

- Puede realizar sus **actividades diarias normales en la casa y su trabajo**, siempre y cuando mantenga el brazo en su cabestrillo.
- **Saque la mano del cabestrillo regularmente** durante esta fase de 3 a 4 veces al día hasta 20 minutos en cada sesión. Puede ponerse frío local con una **bolsa de hielo** o similar.
- Debe trabajar en actividades que mejoren la movilidad de la articulación del hombro, escápula, codo, muñeca y mano.
- Cuando se acueste boca arriba, **coloque una almohada** o toalla debajo del codo para mantener la parte superior del brazo en una ligera flexión/en línea con el tronco y mano elevada. Siempre debería poder ver su codo. Esto también ayudará a mejorar el dolor.
- Debe **mantener el brazo en su cabestrillo** y retirarlo sólo para el baño y sus ejercicios. Puede aflojarlo para extender completamente el codo (pero mantenga la palma hacia arriba). La inmovilización de la articulación del la mano se mantiene entre **10 y 20 días**.





LOCALIZACIÓN

Hospital Quirón Salud, Infanta Luisa
C/ Conde de Bustillo, 11 41010 Sevilla

TELÉFONO

(+34) 687 09 22 77 WhatsApp
disponible

CITAS

citas@advansur.es

HORARIO DE CONSULTAS

Lunes a Jueves

9h a 14h (mañanas)

16h a 20h (tardes)

Viernes

9h a 14 (solo horario de mañanas)

<https://advansur.es/contacto>