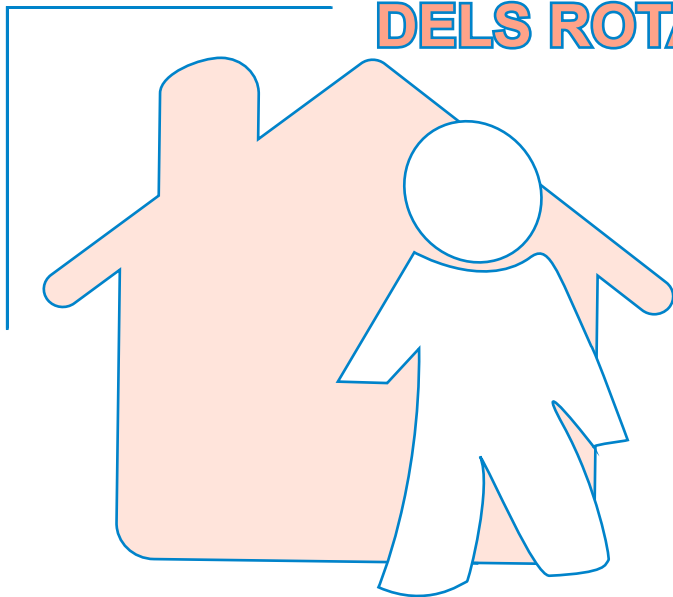


CONSELLS I ACTUACIONS  
DESPRÉS DE LA  
**LA REPARACIÓ  
DEL MANEGOT  
DELS ROTATORIS**



**RECOMANACIONS DE FISIOTERÀPIA A L'ALTA**

En la reparació quirúrgica que us han fet del manegot dels rotatoris de l'espatlla us han suturat un o més tendons. Durant les properes setmanes és molt important que compliu una sèrie de recomanacions per protegir la integritat de la sutura, disminuir el dolor i la inflamació, prevenir l'aparició d'adherències a les cicatrius, evitar les contractures musculars i mantenir una adequada mobilitat de la resta d'articulacions.

*Llegiu aquests consells, us aclariran els dubtes que us puguin sorgir.*

## SIGNES I SÍMPTOMES PELS QUALS S'HA D'ACUDIR AL SERVEI D'URGÈNCIES D'ADULTS:

- Febre.
- Augment de la inflamació local amb envermelliment, calor i dolor.
- Esclafit o renou articular seguit d'un augment sobtat de la inflamació.
- Sagnat o supuració de la ferida quirúrgica.

## SEGUIU AQUESTES RECOMANACIONS

- Utilitzau el cabestrell durant el temps que el metge us indiqui (solen ser unes 6 setmanes). Podeu retirar-lo puntualment per fer-vos la higiene de la zona (Figura 1).
- No heu de dormir sobre el braç operat. Es recomana dormir amb el cabestrell, d'esquena o reclinat en una butaca o en un sofà.
- No utilitzeu el braç per fer les activitats de: vestit, alimentació i higiene. Demanau ajuda si la necessitau.
- Els primers dies, aplicau-vos fred cada 2 hores, durant 20 minuts. Disminuiu la freqüència en funció del dolor i de la inflamació. Feu servir bosses de gel o equivalents, però sempre interposant una tela fina entre l'objecte fred i la pell.
- A partir del segon o del tercer dia, heu d'efectuar, freqüentment, petits moviments actius del coll i de les articulacions del braç (colze, canell, dits), sense mobilitzar l'espatlla operada.
- Feis-vos massatges suaus sobre la musculatura del coll i del braç usant el braç no intervingut, respectant la ferida quirúrgica i sense provocar desplaçaments de l'espatlla.

- En haver transcorregut 21 dies de l'operació, podeu començar a fer exercicis pendulars: treieu-vos el cabestrell i feis oscil·lar el braç com un pèndol fent petits cercles (de 20 cm de diàmetre com a màxim) de manera lenta i relaxada. Col·locau-vos en una posició còmoda, amb l'altre braç recolzat damunt una taula per evitar sobrecarregar l'esquena. Feis-los 2-3 vegades al dia durant 5 minuts (Figura 2).
- Seguiu aquestes recomanacions sempre que el metge no us indiqui el contrari.

Figura 1: braç en cabestrell



Figura 2: exercicis pendulars



## INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Heu de prendre la medicació que us han prescrit i acudir al centre de salut per a les cures o perquè us retirin els punts, seguint les indicacions del metge o del personal d'infermeria.
- Recordau que, en poques setmanes, heu d'acudir a la visita amb el metge rehabilitador.

## RECOMANACIONS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

- Feis una activitat física suau com caminar, bicicleta estàtica o exercicis d'extremitats inferiors, sense utilitzar l'espatlla intervinguda.
- Manteniu una adequada higiene personal, especialment a la zona de l'espatlla i de l'aixella (en la mateixa posició de la figura 2). Demanau ajuda si ho considerau necessari.
- Evitau l'exposició de la cicatriu al sol durant el primer any.
- Manteniu una correcta hidratació i una alimentació variada i equilibrada perquè us porti els nutrients necessaris.
- Evitau o moderau el consum de tabac i d'alcohol, ja que poden afectar els processos de regeneració dels teixits o la medicació que preneu.