



**DIANA GÓMEZ SALAZAR**  
CIRUGÍA DE HOMBRO & RODILLA  
MEDICINA DEPORTIVA

## INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS LIBERACIÓN CAPSULAR DE HOMBRO

Tenga en cuenta que las instrucciones proporcionadas a continuación son pautas generales; sin embargo, cualquier instrucción escrita o verbal proporcionada por la Dra. Diana Gómez o su equipo médico prevalece sobre estas y debe ser seguida estrictamente.

### DIETA

- Comience con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatinas, sopas, etc.).
- Progrese a su dieta normal si no presenta náuseas.

### CUIDADO DE LA HERIDA

- Mantenga el vendaje quirúrgico; afloje la venda si se presenta hinchazón en la mano.
- Es normal que el hombro sangre e presente inflamación. Si la sangre traspasa el vendaje, refuerce con un apósito adicional.
- Si el vendaje se moja retírelo y aplique curitas o un apósito limpio y cámbielo diariamente.
- Puede ducharse cubriendo la zona con un plástico desde el día siguiente.
- NO realice baños de inmersión hasta recibir autorización médica.

### MEDICAMENTOS

- Se inyectan anestésicos locales en la cirugía. El efecto desaparece en 8-12 horas.
- Es común experimentar más dolor el 1er o 2do día cuando la inflamación es máxima.
- La mayoría requerirá analgésicos narcóticos por corto tiempo; siga la receta.
- Tome el medicamento con alimentos para evitar náuseas o estreñimiento.
- No conduzca vehículos ni opere maquinaria mientras tome narcóticos o use cabestrillo.
- Puede usar ibuprofeno o naproxeno entre dosis si el dolor no cede.

### ACTIVIDAD E INMOVILIZADOR

- Use el cabestrillo colocado en la cirugía durante 7 a 14 días para comodidad.
- Al descansar, las posiciones inclinadas y una almohada bajo el antebrazo brindan mayor comodidad.
- Tras 7-8 días, deje el cabestrillo gradualmente y comience a mover el hombro.
- Evite viajes largos o estar sentado periodos prolongados las primeras 2 semanas.
- NO conduzca hasta que se le indique; es ilegal conducir con cabestrillo.
- Retorno laboral/académico sedentario a los 3-4 días si el dolor lo permite.

### TERAPIA DE HIELO

- El hielo es fundamental. Comience inmediatamente después de la cirugía.
- Use compresas frías 45 min cada 2 horas diariamente hasta el primer control.
- No aplique hielo directo sobre la piel para evitar quemaduras.

### EJERCICIOS Y FISIOTERAPIA

- Inicie ejercicios (péndulos y flexión de bíceps sin resistencia) a las 24 horas.
- Comience de inmediato ejercicios de codo, mano y muñeca manteniendo el codo al lado.
- La fisioterapia formal suele comenzar inmediatamente después de la cirugía.

- Terapia 5 días/semana las primeras 2 semanas, luego 3 veces/semana.
- Es imperativo asistir regularmente para mantener el rango de movimiento ganado.

### **EMERGENCIAS / SIGNOS DE ALARMA**

- Fiebre superior a 38.3°C, dolor persistente, enrojecimiento, secreción abundante, cambios de color en mano/brazo, dificultad respiratoria o dolor en pantorrilla.

### **SEGUIMIENTO POSTOPERATORIO**

- Primera cita entre 7-10 días post-cirugía para evaluación de herida y rehabilitación.

---

Contacto: +573052246927

Email: [ortopediademanizales@gmail.com](mailto:ortopediademanizales@gmail.com)

Web: \_\_\_\_\_

© Dra. Diana Gómez Salazar - Cirugía de Hombro & Rodilla | Medicina Deportiva