

### Consejos útiles para prepararse para una cirugía de brazo o mano

*“Trabajar con un terapeuta experto en mano puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en casos complejos de cirugía de la mano. El terapeuta extiende la continuidad de nuestra atención, además de actuar como asesor y entrenador para nuestros pacientes.”*

Marybeth Ezaki, MD, Ex Presidente, American Society for Surgery of the Hand

#### ¿Qué tipo de prendas es más fácil colocarse después de la cirugía?

Al usar un solo brazo para vestirse después de la cirugía las prendas holgadas o elásticas son a menudo más fáciles de manejar. El yeso podría no caber dentro de una manga estrecha, así que una camisa de una talla más grande o con mangas con botones podría ser necesaria. Una camiseta sin mangas con cierres a presión en los hombros es útil si el movimiento del hombro está limitado. Los brassieres deportivos y camisetas de tirantes pueden ser más fáciles de colocar. Los mocasines, las chanclas o los zapatos con cierres de Velcro son frecuentemente más fáciles de usar.



*Una camiseta sin mangas con cierres a presión en los hombros y zapatos con cierre de Velcro como se muestran en la imagen son ejemplos de ropa que se puede utilizar después de una cirugía en el brazo.*

#### ¿De qué formas puedo ser más independiente en las tareas de autocuidado después de la cirugía?

Pueden utilizarse bolsas de basura para cubrir los yesos que no son a prueba de agua durante la ducha y actividades en el baño. Las duchas de mano son más fáciles de manipular. Considere utilizar artículos de tocador con tapas fáciles de presionar, máquinas de afeitado eléctricas para afeitarse, y recibir ayuda con el lavado, secado y peinado del cabello.

Si es posible, practique tareas de aseo con la mano opuesta en las semanas previas a la cirugía. Se pueden adquirir toallitas húmedas y botellas de aerosol para mejorar la limpieza. Es necesario pensar en qué productos de higiene femenina serán más fáciles de utilizar. Una toallita colocada en la parte inferior del lavamanos se puede utilizar para



frotarse al realizar el lavado con una sola mano. El desinfectante de manos también puede mejorar la limpieza después de usar el baño.

#### ¿Qué otras actividades son importantes considerar después de la cirugía?

Pida tapas fáciles de abrir en la farmacia cuando le llenen los medicamentos y guárdelas en un lugar seguro. Una alternativa es pedir a su familia o amigos que dividan los medicamentos en un envase de píldoras semanal.



*Botella de medicamento con tapa fácil de abrir*

Se pueden utilizar almohadas, mantas adicionales o almohadas de espuma quirúrgica para posicionar el brazo o la mano. Consulte con el cirujano para conocer si hay reglas sobre las posiciones para dormir. A veces la posición más cómoda será sentado. Considere qué muebles hay disponibles que resulten cómodos y brinden apoyo suficiente para dormir.

Prepare las comidas con antelación y congélelas en raciones pequeñas para manipularlas fácilmente con una sola mano. Estas comidas se pueden recalentar según sea necesario; sin embargo, hay que pensar en cómo llevar los objetos calientes con una mano. Un abrelatas eléctrico y un procesador de alimentos también pueden ser útiles.

Es probable que no pueda conducir, así que considere organizar previamente el transporte para citas médicas o terapéuticas. Mientras viaja como pasajero, tenga en cuenta los movimientos del auto que pueden ser dolorosos.

#### ¿Qué puede hacer un terapeuta de mano por mí?

Recuperarse de una lesión o cirugía toma tiempo y paciencia. Mientras que el terapeuta de mano utiliza una variedad de enfoques de tratamiento para ayudar con el retorno a la función normal del brazo o la mano después de la cirugía, el terapeuta de mano también puede ayudarle a prepararse para la cirugía. El terapeuta de mano le sugerirá diferentes formas de realizar las rutinas diarias y podrá recomendar dispositivos de asistencia, que mejorarán la función cotidiana y la independencia general.