

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE **INTERVENIDO DE UN SÍNDROME DE TUNEL** **CARPIANO**

Acaba de ser intervenido de una mano en la Unidad de Cirugía ambulatoria. Hoy se irá a su domicilio en unas horas.

Este folleto tiene el propósito de aclarar las dudas que tenga en las próximas semanas.

SOLICITUD DE CITAS PARA CONCERTAR LAS REVISIONES

Al día siguiente a la cirugía en horario de 8 a 15 horas debe concertar sus revisiones hospitalarias.

Para ella llamará al teléfono 981951521/981951004 diciéndole que se ha intervenido hoy y que precisa las siguientes citas:

- Cita en el plazo de 4-7 días en la sala de curas de traumatología del Hospital Provincial
- Cita en el plazo de 1 mes en la Consulta de Mano del Hospital Provincial

Además de estas citas necesitará acudir a su centro de salud en el plazo de 15 días para retirar las suturas de la herida. Concierte también esta cita en su centro de salud.

RECOMENDACIONES DURANTE EL SIGUIENTE MES

1º y 2º SEMANA

- Debe procurar mantener el miembro intervenido en alto los primeros días, para ello se le entregará un cabestrillo al alta para portar el brazo. La mano debe estar más alta que el codo. Haga ejercicios con sus dedos desde el primer día, flexionándolos y estirándolos hasta conseguir todo el rango de movimiento. Con estos ejercicios conseguiremos no perder movilidad de los mismos y disminuirá la hinchazón.
- Si nota que el vendaje le queda apretado y tiene dolor acuda al Centro de salud para cambiarlo. USTED TIENE QUE ESTAR CÓMODO CON EL VENDAJE.
- La herida debe mantenerse limpia y seca. No debe mojarse durante los primeros días. A los 5-7 días de la intervención será revisado en una consulta de enfermería para asegurarnos de la buena evolución de la misma. A los 15 días aproximadamente se retirarán las suturas en su centro de salud.
- Empleará su mano para desempeñar actividades del día a día que no requieran esfuerzo tales como su aseo, comer,....., desde que el dolor lo permita.

3ª Y 4ª SEMANA

- Cuando le retiren las suturas realizará baños de contraste en agua dos veces al día durante 15 minutos. Colocará dos baldes de agua, uno caliente (temperatura como la ducha) y fría. Realizará ejercicios con la mano sumergida en el agua caliente durante 4 minutos y a continuación descansará 1 minuto con la mano sumergida en agua fría. Repetirá esta cadencia hasta completar los 15 minutos.
- Durante estas dos semanas realizará una vida normal progresivamente, restringiendo el uso de la mano únicamente para tareas de gran esfuerzo.
- Puede ser que note menos fuerza en comparación con antes de la cirugía. No significa que algo esté mal. Es habitual. Con el paso de las semanas notará que la va recuperando. Las molestias en la zona de la cicatriz también irán cediendo.
- Al cabo de las cuatro semanas será revisado por su traumatólogo. Si durante estas 4 semanas notase alguna complicación como hinchazón importante de la mano que no cede, dolor intenso o rigidez de los dedos llamará al teléfono 981951521/981951004 para adelantar la cita.

COPIA CONTROLADA