

Guía práctica para la recuperación de mano.

Cuidados y recomendaciones

El propósito de esta guía es **ayudarte** a entender mejor tu proceso de recuperación y **acompañarte** con pautas e indicaciones simples, seguras y progresivas para tu vida cotidiana.

Consultá con el profesional que supervisa tu tratamiento qué ejercicios podés hacer, con qué frecuencia realizarlos y qué movimientos evitar.



Indicaciones para los ejercicios

Este material no reemplaza las indicaciones específicas y particulares según la cirugía, lesión o patología de cada paciente.

- Realizá los ejercicios en un ambiente cómodo y tranquilo.
- Hacé los movimientos de forma **lenta y controlada**, sin rebotes.
- El dolor durante el ejercicio debe ser **leve y tolerable**. Como referencia general, se acepta un dolor **de 0 a 3 sobre 10**.
- Si el dolor o la inflamación aumentan y persisten por más de 24 horas, reducí la intensidad o la cantidad de repeticiones, y consultá con tu médico y/o terapeuta de mano.
- Si usás ortesis, férula o vendaje, respetá los tiempos y modalidades indicadas por tu médico.

Signos de alarma

En estos casos, consultá con el profesional de salud que supervisa tu tratamiento.



Dolor agudo o punzante que no cede.



Aumento progresivo del hormigueo o adormecimiento.



Cambio de color o temperatura en los dedos o la mano.



Fiebre.



Herida con secreción, mal olor o enrojecimiento importante.



Inflamación marcada o empeoramiento importante del edema.



Pérdida brusca de fuerza o imposibilidad para mover la mano o los dedos.

Esta es una guía general y puede necesitar adaptaciones según las necesidades individuales de cada paciente. Siempre es recomendable seguir las indicaciones de los profesionales de la salud para una óptima recuperación.



Consultas/Secretaría
4827-7000. Interno 2241.



Turnos
Tu Portal
4827-7000 (Opción 2)