

Terapia después de una cirugía torácica

(Therapy after pectus surgery)



Su hijo se ha sometido a una cirugía para reparar el tórax en embudo o tórax en quilla (pectus excavatum o pectus carinatum). Es importante que su niño:

- Aumente su fuerza muscular.
- Se mueva bien y se mantenga flexible.

Usted le puede ayudar a hacerlo, asegurándose que él haga sus ejercicios y estiramientos.

¿Qué ejercicios y estiramientos puede hacer mi hijo después de cirugía para fortalecerse?

El fisioterapeuta (*PT*, según su sigla en inglés) de su hijo les enseñará a usted y a su hijo un programa de ejercicios para hacer en la casa, que sea el mejor para su hijo.

A continuación damos una lista de ejercicios y estiramientos que el fisioterapeuta le podría pedir a su hijo que haga. Generalmente hay que hacerlos 2 veces cada día.

1. Haga que su hijo se acueste boca arriba, en la cama o una superficie firme:
 - Empiece con los brazos al lado de las caderas, y las palmas de las manos hacia arriba.
 - Hagale deslizar los brazos hacia arriba de la cama, en dirección a los hombros con los dedos pulgares hacia adelante.
 - Haga que todos los días su hijo levante lentamente los brazos un poco más arriba. Haga que continúe haciendo esto hasta que sienta el estiramiento confortable.
 - Este ejercicio debe parecer como si en su cama, él estuviera haciendo un ángel sobre la nieve.
2. Haga que su hijo se pare, mirando a la pared, con los pies separados 8 a 10 pulgadas.
 - Haga que mueva los dedos de la mano derecha (como si estos caminaran), en la pared en dirección al techo. Repita 5 veces.
 - Haga que mueva los dedos de la mano izquierda (como si estos caminaran), en la pared en dirección al techo. Repita 5 veces.
 - Haga que cada día su hijo levante lentamente los brazos un poco más arriba.

¿Qué medidas de seguridad debe seguir mi hijo después de la cirugía?

El médico de su hijo hablará con usted acerca de los cuidados específicos para él. Algunas medidas generales de seguridad que el médico y los terapeutas de su hijo aconsejan incluyen:

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Terapia después de una cirugía torácica, continuación

Su hijo DEBE:

- Regresar a la escuela cuando se sienta físicamente capaz.
- Obtener el permiso de sus maestros para retirarse de las clases un poco antes de que terminen. Esto le evitará empujones con los compañeros al momento de la salida.
- Pararse derecho sin desgarbarse o encorvarse.
- Limitar la actividad física durante 4 semanas.

Su hijo NO DEBE:

- Jugar ningún deporte de contacto donde pueda golpearse contra otros, (como en lucha libre), o ser golpeado con una bola (como en fútbol o básquetbol), por lo menos durante 3 meses.
- Levantar objetos con más de 5 libras de peso, incluyendo la mochila. De ser posible, téngale 2 juegos de libros y de mochilas – uno para la casa y otro para la escuela.
- Doblarse o girarse de la cintura. En su lugar, para levantar objetos con seguridad, él debe agacharse, doblando las rodillas.
- Dormir de lado por 4 semanas.

El médico de su hijo le dirá cuándo puede reanudar a sus actividades normales.

Si tiene alguna pregunta sobre el programa de ejercicios de su hijo, por favor llame al Departamento de Rehabilitación (*Rehabilitation department*) de Children's Healthcare of Atlanta al teléfono número:

Terapeuta (therapist)	Fecha (date)	Hora (time)	Teléfono (phone number)
-----------------------	--------------	-------------	-------------------------

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.