

Terapia después de una cirugía torácica (Therapy after pectus surgery)



A su hijo le han hecho una cirugía para reparar el tórax en embudo o tórax en quilla (*pectus excavatum* o *pectus carinatum*). Es importante que su hijo:

- Aumente su fuerza muscular.
- Se mueva bien y en forma flexible.

Para ayudarlo, asegúrese de que haga sus ejercicios y estiramientos.

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

El fisioterapeuta (PT, en inglés) de su hijo les enseñará a usted y su hijo un programa de ejercicios personalizado para el hogar.

A continuación, encontrará una lista de ejercicios y estiramientos que el fisioterapeuta podrá pedirle que haga. Por lo general, se deben hacer 2 veces al día.

1. Haga que su hijo se acueste boca arriba sobre la cama o una superficie firme:
 - Comience con los brazos a ambos lados de la cadera y con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
 - Haga que deslice los brazos hacia arriba, en dirección a los hombros y con los dedos pulgares hacia adelante.
 - Haga que levante los brazos un poquito más arriba cada día. Deberá seguir haciendo este ejercicio hasta que sienta un estiramiento confortable.
 - Este ejercicio es como si estuviera haciendo un «ángel de nieve» sobre la cama.
2. Haga que su hijo se pare frente a la pared, con los pies separados entre 8 y 10 pulgadas.
 - Haga que «camine» con los dedos de la mano derecha sobre la pared hacia el techo. Repita 5 veces.
 - Haga que «camine» con los dedos de la mano izquierda sobre la pared hacia el techo. Repita 5 veces.
 - Trate de que su hijo levante los brazos un poquito más arriba cada día.

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

El médico de su hijo hablará con usted sobre los cuidados específicos que necesita. Medidas generales de seguridad que el médico y los terapeutas de su hijo aconsejan:

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 capaz físicamente.
- Pedir permiso a sus maestros/profesores para salir de clase un poco antes de que termine. Esto evitará que otros compañeros lo empujen durante la salida.
- Pararse derecho sin encorvarse ni de forma desgarbada.
- Limitar la actividad física durante 4 semanas.

Su hijo NO DEBE:

- Hacer ningún deporte de contacto en el que pueda golpearse con otros niños (como lucha libre), o que lo golpeen con una pelota (de fútbol americano, fútbol o baloncesto), por lo menos durante 3 meses.
- Levantar objetos de más de 5 libras (incluyendo su mochila). De ser posible, deberá tener 2 juegos de libros y de mochilas: uno para la casa y otro para la escuela.
- Doblar o girar la cintura. Para levantar objetos sin peligro debe, en su lugar, agacharse doblando las rodillas.
- Dormir de costado 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 Rehabilitation Department (Departamento de Rehabilitación) de Children's Healthcare of Atlanta al teléfono:

Terapeuta	Fecha	Hora
Therapist	Date	Time

Núm. de teléfono

Phone number

Esta hoja informativa 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.