CUIDADOS DE LA ESTERNOTOMÍA

Deberían prolongarse 6-8 semanas, y algunos autores recomiendan hasta 3 meses.

EVITAR EJERCICIOS QUE CAUSEN CONTRACCIÓN DE MUSCULATURA PECTORAL:

- Ayudarse con el codo para pasar de tumbado a sentado (no contrayendo los músculos rectos del abdomen).
- No ayudarse de los brazos para pasar de sentado a levantado, usar la musculatura de las piernas.
- Autoabrazarse (o abrazar una almohada) al toser o estornudar.
- En mujeres con grandes mamas, uso de sostenes que ofrezcan gran sujeción.

PESOS:

- No levantar más de 4,5 kg (siempre que no cause dolor).
- No despegar los codos del cuerpo al levantar pesos.

EJERCICIOS:

- Ejercicios de resistencia para hombros con banda elástica (especialmente rotación interna y aducción): empezar con muy poca intensidad e ir incrementando según tolerancia.
- En caso de tomar anticoagulantes como Sintrom, se aconseja ejercicio con bajo riesgo de impacto, así como extremar cuidados para evitar caídas (en domicilio, etc.).