

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA YESOS Y VENDAJES EN LOS BRAZOS

Si usted lleva algún tipo de inmovilización en un brazo, debe recordar:

- Lleve el brazo en cabestrillo, pudiendo utilizar para ello un pañuelo ancho. Debe tener cuidado de mantener la mano más alta que el codo.



- Cuando esté sentado y sea posible, saque el brazo del cabestrillo, y colóquelo con los dedos mirando al techo, para realizar ejercicios con la mano.



- Movilice con frecuencia los dedos libres, abriendo y cerrando el puño.



- Movilice las articulaciones libres (codo, hombro, dedos...) con tanta frecuencia como le sea posible.

