

Inmovilización con yeso

Mantenimiento

Si tiene que llevar un yeso en la pierna o el tobillo, siga las siguientes recomendaciones para su buen mantenimiento:

- Intente mantener su yeso, seco, limpio e intacto
- Evite pantalones muy apretados
- No introduzca objetos dentro el yeso para rascarse
- Cuando eleve la extremidad, use cojines y evite apoyar el yeso en superficies duras
- Si el yeso se mojará de forma accidental, acuda a urgencias para que se lo cambien

Higiene

- Puede usar un algodón con alcohol para limpiar entre los dedos y la piel cerca del perímetro del yeso
- Proteja con doble bolsa la extremidad durante la ducha para que no se moje (también existen bolsas en farmacia especiales para ese fin)

Advertencias

Si nota algunos de estos signos, póngase en contacto con su médico o diríjase a urgencias:

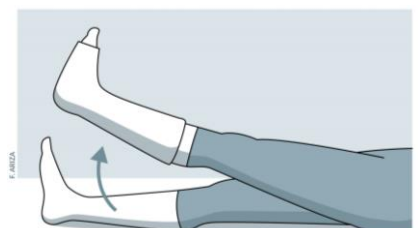
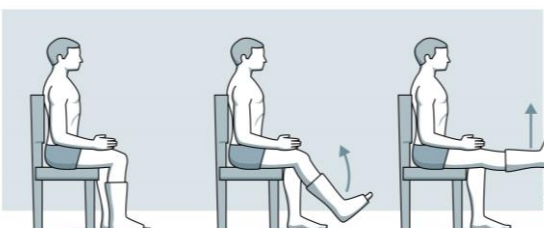
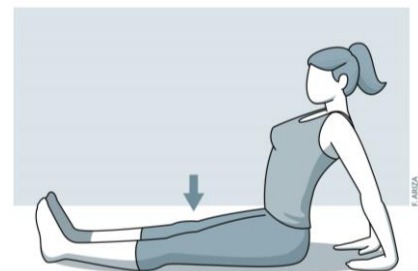
- Si nota que el yeso le está lesionando la piel y observa alguna rozadura o ampolla
- Si tiene fiebre sin causa aparente
- Si nota el yeso demasiado apretado (dedos fríos o azules, sensación de adormecimiento) o demasiado suelto

Ejercicios de rehabilitación

Existen algunos ejercicios para fortalecer las articulaciones adyacentes de la extremidad inferior, fomentar el retorno venoso y mejorar la movilidad para una pronta recuperación.

Debe realizar los ejercicios siempre dentro la tolerancia del dolor, sin excederse. Se recomienda realizarlos 3-4 veces al día.

1. **Movimiento de dedos:** Mueva los dedos hacia arriba y abajo
2. **Ejercicio isométrico de cuádriceps:** Con la pierna recta sobre una superficie, haga fuerza hacia abajo con la rodilla y mantenga la contracción durante 3 segundos con el mismo tiempo de descanso. Repita 10 veces.
3. **Flexión y extensión de rodilla:** Sentado en una silla, realice la extensión de la pierna de forma suave y baje la pierna de forma lenta. Repita 10 veces.



Una vez retirado el yeso

- Puede notar rigidez, edema y dolor. Todos estos síntomas son normales. Eleve la pierna afectada para prevenir el edema
- Siga las instrucciones para fortalecer la musculatura implicada. La fisioterapia está indicada en algunos casos
- No realice los ejercicios de rehabilitación en exceso