



INSTRUCCIONES PARA PACIENTES POSTOPERADOS DE TÚNEL CARPIANO

¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?

Es la compresión del NERVIIO MEDIANO en la muñeca. Los síntomas más habituales son: adormecimiento de los dedos pulgar, índice y medio (no el dedo pequeño) y debilidad (caen los objetos de la mano).

¿Qué puedo hacer para recuperarme?

Después de la cirugía le recomendamos:



Mover los dedos

- Desde el primer día.
- Se permite el uso de la mano operada para las tareas habituales (comer, aseo, escribir, etc.).



Evitar pesos

- No haga esfuerzos ni levante pesos mayores de 1Kg.



Curas

- Pida cita para enfermería en su Centro de Salud.
- Recomendamos hacer cura de la herida cada 3-4 días.
- Habitualmente los puntos caen solos. Si no, en 15 días pueden retirarse.
- En la primera cura le cambiarán el vendaje por un apósito. También puede dejar de usar el cabestrillo.



Síntomas habituales

- Los primeros días puede presentar dolor en la herida y notar menos fuerza en la mano al hacer la prensión. Es normal, no se alarme. Pueden tardar semanas en desaparecer y recuperarse.
- Puede aplicar frío (nunca directamente sobre la piel ni más de 10 min seguidos).
- También puede tomar algún analgésico si lo precisa.



Revisión

- La primera revisión en Consulta de Traumatología suele ser a las 6 semanas.
- No tiene que pedir cita. Será avisado/a por teléfono o por carta para decirle el día y la hora.

Le deseamos que se recupere pronto

Puede encontrar y ampliar más información en la web www.ferrol.sergas.gal

