



UMS

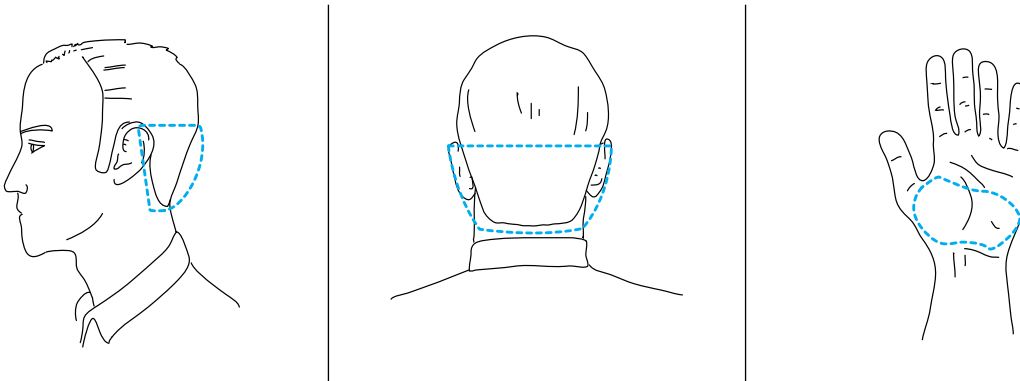
UNIDAD MÉDICA SERRANO

EJERCICIOS PREOPERATORIOS

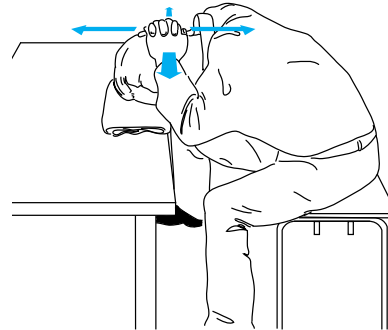
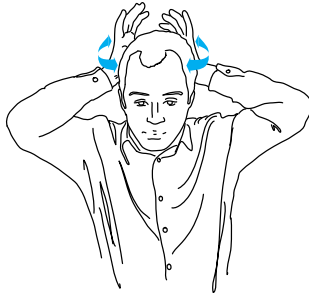
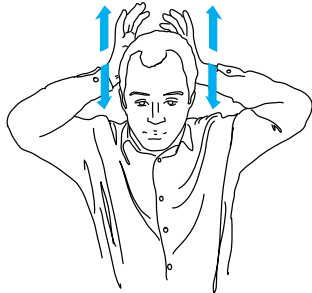
EJERCICIOS PREOPERATORIOS

MASAJES PARA INCREMENTAR LA ELASTICIDAD DEL CUERO CABELLUDO

Las condiciones que el paciente aporta al tratamiento son: superficie del área donante, densidad de pelo por cm^2 y elasticidad del cuero cabelludo. Para conseguir una máxima elasticidad del área donante debemos hacer unos pequeños ejercicios, que permitirán adquirir más pelo en una intervención y una mejor recuperación posoperatoria.



DELIMITACIÓN FÍSICA. El área donante, objetivo del masaje, comprende una zona que traza una línea virtual por debajo de las orejas. **Es importante que el masaje cubra toda zona.** Se usará el canto de las manos para realizar los ejercicios; evitar las yemas de los dedos.



PROCEDIMIENTO. Presionar con el canto de las manos la zona del cuero cabelludo que debe incrementar la elasticidad. Primero desplazar el canto de arriba a abajo. Luego de adelante hacia atrás, es decir, de forma lateral. El ejercicio está bien hecho si **se desplaza el cuero cabelludo sobre el cráneo** con un gesto firme, breve y seco. **No debe frotar pelo, puede ser contraproducente.** Con el fin de realizar los masajes de manera más cómoda se puede colocar una toalla doblada sobre una mesa donde apoyar la frente.

INDICACIONES.

Repetición: 10 movimientos arriba/abajo + 10 movimientos adelante/atrás =
10 + 10 = 20 movimientos.

- A. Lados del cuero cabelludo por encima de las orejas.
15 minutos diarios. Varias repeticiones.
- B. Parte posterior del cuero cabelludo = nuca.
15 minutos diarios. Varias repeticiones.

Total duración: 30 minutos al día.

 914 574 807

 914 581 807

 unidadmedicaserrano.com

 info@unidadmedicaserrano.com

C/ Raimundo Fernández Villaverde, 26 - Bajo interior | C.P: 28003 - MADRID