



ARTROCENTESIS ATM. CUIDADOS Y RECOMENDACIONES TRAS LA INTERVENCIÓN



- Analgesia si precisa.
- **Dieta triturada** hasta el día de la consulta (alrededor de 1-2 meses). Posteriormente, y según evolución postoperatoria, dieta blanda mecánica.
- Las primeras 24 horas se aplicará hielo local 3 veces. Se le empezará a aplicar desde el box de Hospital de Día.
- Realizar los siguientes ejercicios durante 3 minutos / 3 veces al día, despacio y sin sentir dolor (aunque sí cierta tensión):
 - **Ejercicio de apertura de boca contraresistencia (Fig.2)**: con el codo apoyado sobre la mesa, colocar puño debajo de mentón, ofreciendo así resistencia a la hora de abrir la boca.
 - **Ejercicio de apertura forzada de la boca**, ayudándote de los dedos (Fig.3).
- Colocación de la férula de descarga, no antes de 4-5 días postoperatorios, y si hay buena tolerancia (Fig.4).
- Descanso, manejo del estrés, técnicas de relajación.