

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS

Cuidado de la herida:

- En cualquier momento puede retirar la media blanca T.E.D. de la pierna no operada y la de la pierna operada puede dejarla puesta durante los primeros 2 o 3 días y ajustarla según sea necesario. El apósito podrá quitarlo en 2 o 3 días y cubrir con gasa limpia de 4x4 pulgadas y vendar las heridas con vendas ACE (*ACE Wrap*®). Deje puestas las cintas *Steri-Strip* que tiene en la herida. Puede bañarse en regadera en 2 o 3 días, cubra el área con plástico transparente (*Saran Wrap*®). Cuide que las heridas no se empapen y no bañarse en tina o nadar hasta 4 semanas después de la operación

Suturas:

- Se utilizaron suturas absorbibles para cerrar la incisión y no será necesario retirarlas
- Se utilizaron suturas no absorbibles y las retiraremos en la primera cita postoperatoria (en 1 a 2 semanas)

Hielo:

- Se le colocó un vendaje de terapia en frío y compresión postoperatoria, úselo frecuentemente (en intervalos de 20 minutos) durante 2 a 3 días después de la cirugía y después solo cuando lo necesite
- Los primeros 2 o 3 días después de la cirugía, aplique frecuentemente compresas de hielo sobre el área afectada (en intervalos de 20 minutos). Posteriormente, solo si es necesario.

Apoyar el peso:

- Puede apoyar su peso según lo tolere mientras tiene puesto el aparato ortopédico. Use las muletas si le causa dolor o cojea. Cuando el dolor y la cojera hayan mejorado, puede caminar sin muletas en la medida que lo tolere.
- No debe apoyar peso durante _____ semanas.
- Con el aparato ortopédico puesto puede poner el pie del lado afectado sobre el piso sin apoyar peso; use muletas y apoye el mínimo de peso durante _____ semanas

Cita de seguimiento:

- Cita de seguimiento con el Dr. Schlechter en _____ semana(s). Si no tiene una cita ya programada, llame al (949) 600-8800, extensión 205 para hacerla.
- Cita de seguimiento con el Dr. Schlechter en _____ semana(s). Si no tiene una cita ya programada, llame a la clínica al (714) 509-8402 para hacerla.

Aparato ortopédico:

- Inmovilizador de rodilla. Úselo todo el tiempo, incluso mientras duerme. Puede quitarlo para bañarse, cuando use la máquina de movimiento pasivo continuo, en terapia física o para sus ejercicios en casa.
- Aparato ortopédico para la amplitud de movimiento. Úselo todo el tiempo, incluso cuando duerme. El aparato debe permanecer fijo, en posición recta en todo momento. Puede quitárselo para bañarse, al usar la máquina de movimiento pasivo continuo, durante terapia física o para sus ejercicios en casa.
- Inmovilizador de hombro. Úselo todo el tiempo por 4 semanas, incluso para dormir. Puede quitárselo para bañarse, para terapia física o cuando haga los ejercicios en casa, incluyendo los movimientos del codo varias veces al día.

Máquina de movimiento pasivo continuo (CPM, siglas en Inglés)

- Utilice la máquina CPM durante 3 a 4 semanas. Puede empezar el mismo día de la cirugía o al día siguiente. Úsela 6 horas diariamente a una velocidad cómoda (puede dividir el uso en intervalos que duren de 1 a 2 horas). Comience con un rango cómodo de 0 a 30 grados con la meta de lograr, POR LO MENOS, 0 a 45 grados la primera semana, de 0 a 60 grados la segunda semana, 0 a 90 grados la tercera semana y después continúe avanzando según lo tolere.

Medicamentos:

- Se le entregó una receta para que le surtan _____ para el dolor. Úselo solo en caso de dolor intenso y tal como se le recetó. No conduzca, opere maquinaria ni beba alcohol mientras toma este medicamento. **NO TOME TYLENOL Y NORCO JUNTOS (hidrocodona y acetaminofén).** Agregue ibuprofeno (medicamento antiinflamatorio no esteroideo) _____mg de para el dolor. Puede alternar ibuprofeno con _____mg de acetaminofén (Tylenol) cada 4 horas (ej.: ibuprofeno al mediodía, después Tylenol a las 4:00 pm, seguido de ibuprofeno a las 8:00 pm)
- Tome 325 mg de aspirina 2 veces al día durante 3 semanas para evitar la formación de coágulos sanguíneos. Empiece mañana, el primer día después de la cirugía.
- Tome el antibiótico _____ como le fue recetado y empiece hoy cuando llegue a casa.

Hinchazón:

La hinchazón máxima ocurre durante las primeras 24 a 48 horas después de la cirugía. Eleve el área para minimizarla.

Conducir automóvil:

Puede empezar a conducir cuando haya recuperado el control total de sus extremidades y moverlas sin dolor.

Información de contacto:

Llame al consultorio del doctor al (714) 633-2111 si tiene algún problema o inquietud; por ejemplo, si presenta fiebre persistente mayor de 101°F, enrojecimiento notable de la herida, secreción excesiva de la misma, pus, adormecimiento, hormigueo o dolor intenso que no mejora con el medicamento. Hay médico disponible a todas horas.

Terapia:

- No es necesario que reciba fisioterapia formal.
- Durante la primera cita postoperatoria, haremos los arreglos necesarios para que reciba fisioterapia y daremos instrucciones específicas a los terapeutas. Puede programar sus citas por adelantado (de 2 a 3 sesiones por semana).
- Mientras empieza la fisioterapia puede hacer los siguientes ejercicios en la casa:
 - Flexión y extensión del tobillo: mueva el tobillo hacia arriba y hacia abajo, 30 repeticiones, 3 veces al día.
 - Elevación de la pierna en posición recta: boca arriba con la rodilla extendida, levante la pierna, 30 repeticiones, 3 veces al día.
 - Ejercicios para el cuádriceps: boca arriba, presione la rodilla hacia abajo extendiéndola lo más que pueda, 10 a 20 repeticiones, 12 veces al día.
 - Amplitud de movimiento con asistencia: al borde de una mesa, deje que la rodilla operada se mueva, según tolere el dolor, con una amplitud de movimiento desde la extensión completa hasta los 90° de flexión. Use la pierna no operada para ayudarse colocando el pie debajo del talón de la pierna operada, 30 repeticiones, 3 veces al día.
 - Extensión pasiva: boca abajo, coloque su rodilla al borde de la cama y extiéndala, 10 minutos, 3 veces al día.
 - Movilización patelar: sujete la patela y muévala hacia arriba, hacia abajo y hacia ambos lados según tolere el dolor, 30 repeticiones, 3 veces al día.
 - Bicicleta estacionaria: levante el asiento para reducir la flexión de la rodilla a menos de 45°, no utilice resistencia, 15 a 20 minutos al día.
 - Deslizamiento del talón: boca arriba, con el pie de la pierna operada sobre la mesa, coloque una toalla alrededor de la parte delantera del tobillo y deslice el pie hacia atrás en dirección al glúteo usando la toalla, 5 repeticiones, 3 veces al día.
 - Movimiento circular en péndulo para la cadera: de pie sobre un escalón apóyese sobre la pierna no operada, deje que la pierna operada cuelgue en el borde. Muévala con cuidado en círculos en dirección de las manecillas del reloj y, luego, en sentido contrario, 10 repeticiones, 3 veces al día.
 - Flexión y extensión de la cadera de 0 a 90 grados: use la misma posición del movimiento circular en péndulo para la cadera. Mueva la pierna hacia adelante y hacia atrás, sin ir más allá de los 90°, 10 repeticiones, 3 veces al día.

-No debe levantar pesas ni participar en terapia acuática durante las primeras 2 semanas.

-Si un ejercicio le causa mucho dolor, deje de hacerlo o hágalo dentro de los límites de movimiento que no le cause dolor.

-No se logran mayores avances terapéuticos durante las primeras 2 semanas, esta es, principalmente, una etapa de recuperación.

La terapia formal comenzará después de su primera cita postoperatoria.