



Mammoth Orthopedic
Institute

Brian B. Gilmer, MD
US Ski Team, Team Physician

Karly M. Dawson, PA-C
Teaching Associate

Instituto Ortopédico de Mammoth ▪ 85 Sierra Park Road ▪ Mammoth Lakes, CA 93546 ▪ 760.924.4084

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS: PARA LA FIJACIÓN DE LA FRACTURA DE LA CLAVICULA

ACTIVIDAD

- NO INTENTE LEVANTAR O ESTIRAR EL BRAZO DE CUALQUIER MANERA (Hacia adelante, hacia el lado o por atrás) **HASTA QUE EL DR. GILMER LE DE PERMISO.**

CABESTRILLO

- Por favor use el cabestrillo para dormir.
- Nos gustaría que se quite el cabestrillo 2 a 3 veces al día para doblar el codo y la muñeca (vea la siguiente página). Por favor no mueva el codo lejos de su lado.

VENDAJE & INCISIONES

- Los primeros dos días después de la cirugía puede esperar una pequeña cantidad de manchas “drenaje” rojas en sus vendajes. Esto es normal.
- Por favor mantenga el vendaje limpio y seco; si se va a bañar/duchar, debe de proteger el vendaje. No puede remojar en una piscina, un lago, Jacuzzi “tina caliente” o en el mar hasta después de su cita de seguimiento.
- Puede removerse el vendaje 4 días después de su cirugía (el vendaje de plástico y las gasas blancas).
- Deje el pegamento en su lugar, déjelo destapado para que le de aire
- Por favor NO USE Bacitracin® o cualquier otras pomadas en las incisiones.

DOLOR & INFLAMACIÓN

- **Hielo** – Aplique bolsas de hielo envueltas en una toalla por 20 minutos varias veces al día para reducir la hinchazón.
- **Medicamento para el dolor**
 - Se le ha dado una receta para el manejo del dolor, por favor tome el medicamento según las indicaciones
 - Si usted cree necesitar otro relleno de su medicamento, **TIENE QUE PEDIRLO durante nuestras horas y días regulares de oficina.**
 - Si necesita medicamento adicional para el dolor, puede tomar Tylenol 500-650mg cada 4-6 horas. No tome más de 4 gramos o de 4000mg en un período de 24 horas!
 - Los efectos secundarios comunes del medicamento para el dolor son:
 - **NÁUSEA:** Para disminuir la náusea tome estos medicamentos con comida.
 - **SOMNOLENCIA:** No maneje un carro o maquinaria.
 - **COMEZÓN:** Puede tomar Benadryl para aliviar cualquier comezón.
 - **ESTREÑIMIENTO:** Para disminuir el estreñimiento, use el ablandador de excremento que se le proporcione (Docusate 250 mg) o los medicamentos que son de venta libre “sin receta” (Leche de Magnesio, etc.). También evite los plátanos, el arroz, las manzanas, el pan tostado, o el yogur, ya que estos alimentos le pueden causar estreñimiento. El moverse y levantarse también ayuda con el estreñimiento y a “despertar” su tracto intestinal.
- Los medicamentos Antiinflamatorios (Aleve, Ibuprofen, Naproxen, etc.) NO DEBEN SER tomados por 2 semanas después de la cirugía.

EMERGENCIAS

- Una pequeña cantidad de drenaje manchas “drenaje” rojas en sus vendajes puede ser normal. Si el drenaje empapa sus vendajes, continúa expandiéndose, tiene mal olor o las incisiones están muy rojas, por favor comuníquese a la clínica.
- Si desarrolla fiebre (> 101.5) o escalofríos, por favor comuníquese a la clínica.
- Si experimenta dolor en la pantorrilla o en la pierna, hinchazón en la pierna o dificultad para respirar, por favor comuníquese a la clínica o a la Sala de Emergencia **inmediatamente** y hable con el ortopedista que está en llamada.

CUIDADO DE SEGUIMIENTO

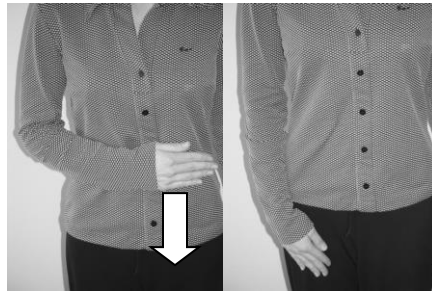
- Por favor haga su cita de seguimiento en 10-14 días después de la cirugía para revisión de la herida.

SI TIENE CUALQUIER PREGUNTA O DUDA, POR FAVOR COMUNIQUESE A LA CLÍNICA (760-924-4084)

EJERCICIOS-

• Puede hacer los siguientes ejercicios (haga 10-15 repeticiones de cada ejercicio 2-3 veces al día) sin el cabestrillo. Le ayudará tomar su medicamento para el dolor 20 a 30 minutos antes de los ejercicios:

1. **Rango de movilidad del codo:** Con el brazo doblado y hacia su cuerpo (vea la foto) como si estuviera en el cabestrillo, doble y enderece el codo como si estuviera sacudiéndose algo de la parte de enfrente de su pantalón.



2. **Ejercicio para el fortalecimiento para sujetar:** Con el brazo **en el cabestrillo**, apriete una pelota de goma o una pelota de tenis vieja. Sostenga por 5 segundos y suelte.
3. **Giro de la muñeca:** Gire la palma de la mano hacia el techo y sostenga por 5 - 10 segundos. Después gire la palma de la mano hacia el suelo y sostenga, y doble la muñeca
4. **Péndulo:** Inclínese hacia delante y cuelgue el brazo hacia el suelo. Trace pequeñas letras del alfabeto con su dedo en el suelo. Los movimientos del brazo deben ser PASIVOS! (NO USE sus músculos para levantar/mover el brazo). Aumente el tamaño de las letras más grande cada día (aumente el tamaño de las letras cada día).