



Mammoth Orthopedic  
Institute

**Brian B Gilmer, MD**  
Team Physician, US Ski and Snowboard Team

**Karly M Dawson, PA-C**  
Teaching Associate

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

## INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS: ARTROSCOPIA CON REPARACION DEL MANGUITO ROTADOR Y BICEPS TENODESIS

### ACTIVIDAD/CABESTRILLO

- Por favor mantenga el cabestrillo. Se lo puede quitar para la higiene y los ejercicios, los cuales incluyen mover el codo y la muñeca con el codo metido a su lado.
- **No debe extender el brazo (hacia adelante o hacia un lado), hacia arriba o hacia atrás. Por favor mantenga su codo metido en su lado**
- **No debe empujar, tirar, levantar, llevar o subir hasta después del seguimiento**

### 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 remojarlo 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). **Se puede bañar después de que el vendaje sea retirado.**
- Puede ponerse curitas sobre la incisión.
- 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 3 gramos o de 3000mg 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.) pueden ser tomados después de 6 semanas.

### EMERGENCIAS

- Por favor, que alguien se quede con usted por las primeras 24 horas después de la cirugía.
- Por favor comuníquese a la Clínica o con el ortopedista que está en llamada si:
  - Si el drenaje empapa sus vendajes, continúa expandiéndose, tiene mal olor o las incisiones están muy rojas,
  - Si desarrolla fiebre (> 101.5) o escalofríos.
  - Si experimenta dolor en la pantorrilla o en la pierna, hinchazón en la pierna o dificultad para respirar.

### CUIDADO DE SEGUIMIENTO

- Por favor haga una cita de seguimiento en 10-14 después de la cirugía para remover las suturas, radiografías, y revisión de la cirugía.

**POR FAVOR COMUNÍQUESE A LA CLÍNICA SI TIENE ALGUNA PREGUNTA O PREOCUPACIÓN  
AL NÚMERO (760-924-4084)**

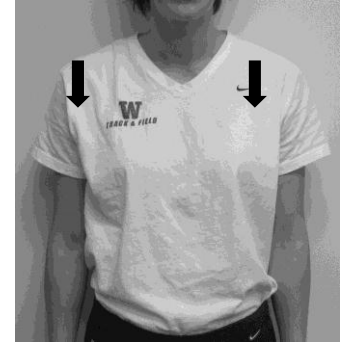
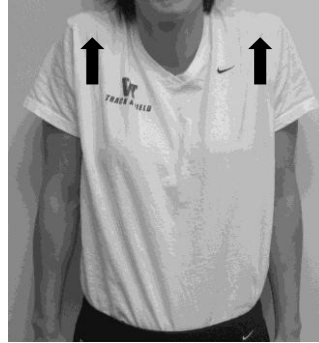
## EJERCICIOS

### •Para mejorar la fuerza de sujetar:

Con el brazo en el cabestrillo agarre una pelota de goma, pelota de tenis o una pelota blanda. Sostenga por 5 segundos y suelte.

### •Encoger los hombros:

1. Mantenga su brazo cerca de su cuerpo.
2. Encoja los hombros hacia arriba y sostenga por 5 segundos.
3. Baje lentamente los hombros
4. Repita



### •Líneas con los hombros:

1. Mantenga su brazo cerca de su cuerpo.
2. Jale los hombros hacia delante por medio de redondear su espalda, sostenga por 5 segundos.
3. Lentamente deje de redondear la espalda y parece normal.
4. Jale los hombros hacia atrás tratando de "apretar" los omóplatos juntos. Sostenga por 5 segundos.
5. Repita

