

## INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA LA ARTROSCOPIA DE LA RODILLA PARA LA REPARACIÓN DE MENISCO

### ACTIVIDAD

- Puede poner peso sobre su pierna con la abrazadera bloqueada en extensión. Necesitará usar las muletas para ayudarse al caminar.
- **NO PUEDE DOBLAR LA RODILLA después de la cirugía hasta que lo vean en la terapia física, hasta entonces podrá avanzar a 90 grados de flexión.**
- Evite estar de pie o caminar por tiempos prolongados durante los primeros 7-10 días después de la cirugía.
- Evite periodos largos de estar sentado (sin la pierna elevada) o viajar larga distancia por 2 semanas.

### VENDAJE E INCISIONES

- Los primeros dos días después de la cirugía puede esperar ver una pequeña cantidad de drenaje de manchas 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 nadar en una piscina, lago, Jacuzzi, o en el mar hasta que las suturas se han removidas.
- Se puede retirar el vendaje 4 días después de la cirugía (la envoltura blanca de algodón, las gasas blancas, la venda de color amarillo)
- Se puede poner Curitas en las incisiones o dejarlas destapadas al aire libre.
- Por favor **NO USE** Bacitracin u otras pomadas en las incisiones.

### DOLOR E INFLAMACIÓN

- **Hielo** – Aplique bolsas de hielo envueltas en una toalla seca por 20 minutos varias veces al día por la primera semana y luego según sea necesario para mejorar el dolor y la inflamación.
- **Compresión** - Utilice una venda o la media de compresión para disminuir la inflamación. Use la media de compresión por 5 a 7 días para prevenir coágulos sanguíneos y disminuir inflamación en la rodilla.
- **Elevación** - Mantenga su pie elevado **por encima de su corazón** lo más que sea posible por los primeros 3 a 4 días. Mantenga la pierna elevada con una almohada debajo de la pantorrilla o del pie, **NO por debajo de la rodilla**
- **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 3000 mg 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” (Aceite Mineral, Leche de Magnesia, 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” el tracto intestinal.
- Los medicamentos Antiinflamatorios (Aleve, Ibuprofen, Naproxen, etc.) no deben ser tomados por 2 semanas después de la cirugía.

### EMERGENCIAS

- Por favor que alguien se quede con usted durante las primeras 24 horas después de la cirugía
- Por favor comuníquese a la clínica o con el ortopedista de turno si:
  - El drenaje empapa los vendajes, se expande, tiene mal olor, o si las incisiones están rojas, calientes, y extremadamente dolorosa
  - Desarrolla fiebre (> 101.5) o escalofríos
  - Tiene dolor en la pierna o en la pantorrilla, inflamación en la pierna o dificultad para respirar

### CUIDADO DE SEGUIMIENTO

- Por favor **haga su cita de seguimiento** en 10-14 días después de la cirugía para que le quiten las suturas y para revisión de la cirugía.

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

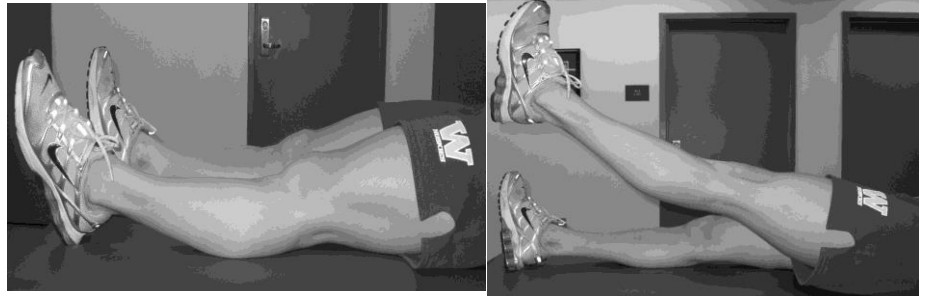
**EJERCICIOS** - Cuando se sienta cómodo y preparado puede hacer cada uno de los ejercicios 2-3 veces al día. Le ayudara tomar el medicamento para el dolor 20-30 minutos antes de los ejercicios y ponerse hielo después de los ejercicios.

• **Contracciones de Cuádriceps:**

1. Sentado o acostado en el suelo con la pierna operada estirada
2. Coloque una toalla enrollada debajo de la rodilla
3. Apriete el muslo y el tendón de la corva presionando la rodilla hacia abajo en la toalla enrollada
4. Mantenga esta posición por 10 segundos
5. Relaje el muslo y la pierna
6. Haga 2-3 repeticiones de 10

• **Elevación con la pierna estirada:**

1. Acuéstese en el suelo
2. Haga la contracción de cuádriceps (como se indica en el ejercicio de arriba)
3. Levante el pie 6-12 pulgadas del suelo
4. Lentamente baje la pierna al suelo
5. Relaje el muslo
6. Haga 2-3 repeticiones de 10



• **Movimiento con los tobillos:**

1. Mueva los dedos del pie hacia abajo y sostenga por 5 segundos
2. Mueva los dedos del pie hacia arriba y sostenga por 5 segundos
3. Haga 2-3 repeticiones de 10

