



Mammoth Orthopedic
Institute

Brian B. Gilmer, MD
US Ski 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 FRACTURA DE MESETA TIBIAL

ACTIVIDAD

- **NO puede apoyar peso. Tiene que usar** las muletas para ayudarse a caminar.
- **Puede doblar la rodilla mientras usa la férula para los ejercicios**, ponga la férula a 0-90 grados. **PONGA** la férula a 0 grados para dormir.
- Evite estar parado 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 & INCISIONES

- Los primeros dos días después de la cirugía puede esperar una pequeña cantidad 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** remojarlo en una piscina, un lago, Jacuzzi "tina caliente" 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 & 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 elástica o la media blanca para disminuir la hinchazón. La media blanca se debe usar durante 5-7 días para prevenir los coágulos sanguíneos y disminuir la hinchazón 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 proporciono (Docusate 250 mg) o los medicamentos que son de venta libre "sin receta" (Aceite Mineral, Leche de Magnesias, 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 que esta llamada si:
 - El drenaje empapa los vendajes, se esparce, 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 la revisión de la cirugía. ****Vamos a empezar la terapia física dos semanas después de la cirugía.**

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

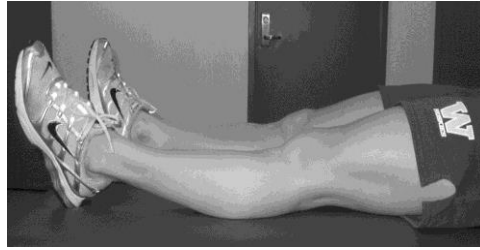
EJERCICIOS - Cuando se sienta cómodo y preparado puede hacer cada ejercicio 2-3 veces al día. Le ayudara tomar el medicamento para el dolor 20-30 minutos antes de los ejercicios y ponerse hielo después de los ejercicios.

• **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

