

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA LA FIJACION INTERNA DE REDUCCION ABIERTA (ORIF) DE FRACTURA DE MESETA TIBIAL

ACTIVIDAD

- **NO PUEDE apoyar peso hasta que se lo autorice su doctor. Necesitará usar las muletas para ayudarse al caminar, prepárese para usarlas 8-10 semanas.**
- Por favor use las muletas o un andador ortopédico para ayudarse al caminar.
- Puede mover la cadera y la rodilla tanto como usted pueda para disminuir la rigidez.
- 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.

ABRAZADERA

- La abrazadera es solo para su comodidad. Necesita estar desbloqueada para permitir un rango de movilidad completo.
- Después de removerse el vendaje, por favor cubra la incisión, con un vendaje o curitas para que la abrazadera no irrite la incisión.
- Puede dejar de usar la abrazadera a la discreción de su terapeuta o dependiendo de su nivel de comodidad.

VENDAJE E INCISIONES

- Los primeros dos días después de la cirugía puede esperar una pequeña cantidad de drenaje teñido de rojo en sus vendajes, esto es normal.
- Mantenga el vendaje limpio y seco; si va a ducharse/bañarse, debe proteger el vendaje. No puede sumergirse en una piscina, un lago, un jacuzzi o el mar hasta que le hayan quitado las suturas y las incisiones hayan cicatrizado por completo.
- Puede quitarse el vendaje 4 días después de la cirugía (envoltura de algodón blanca, gasas blancas y cinta de gasa amarilla).
- Puede aplicar Band Aids® en las incisiones o dejarlas abiertas al aire.
- Por favor, no use Bacitracin® u otras pomadas en las incisiones.

DOLOR E INFLAMACIÓN

- **Hielo-** Aplique bolsas de hielo envueltas en una toalla seca varias veces al día durante 20 minutos durante la primera semana y luego según sea necesario para aliviar el dolor y la inflamación.
- **Compresión:** use una venda elástica o la media blanca para disminuir la hinchazón. La media blanca debe usarse durante 5 a 7 días para prevenir la formación de coágulos de sangre y disminuir la hinchazón en la rodilla.
- **Elevación** – Mantenga su pie **elevado por encima de su corazón lo más que pueda por** los primeros 3 a 4 días. Mantenga la pierna elevada con una almohada debajo de la pantorrilla o del pie, **NO 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 500-650 mg cada 4-6 horas. No tome más de 3 gramos o de 4000 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” (Leche de Magnesia). También evite los plátanos, el arroz, las manzanas, el pan tostado o el yogur, ya que estos alimentos le pueden causar estreñimiento. El levantarse y moverse también ayuda con el estreñimiento ayuda a “despertar” su tracto intestinal.
- Por favor **NO TOME** medicamentos antiinflamatorios (Aleve, Ibuprofen, Naproxen, etc.) por dos semanas después de la cirugía.

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:
 - El drenaje moja los vendajes, se expande, tiene un mal olor, o sus incisiones están rojas, calientes y son extremadamente dolorosas.
 - Si desarrolla fiebre más de 101.5° o escalofríos.
 - Si siente dolor en la pierna, o en la pantorrilla, 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 y revisión de la cirugía.

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