



Mammoth Orthopedic  
Institute

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

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

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

## INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA LA FRACTURA DE LA TIBIA CON CLAVO INTRAMEDULAR

### ACTIVIDAD

- **NO ASPOYE PESO** en la pierna operada hasta que se lo permita el Dr. Gilmer. Por favor use las muletas para que le ayuden a caminar.
- **NO SE** involucre en períodos largos que requieran estar de pie o caminar por 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.
- **PUEDE** mover la cadera y la rodilla tanto como usted desee.

### TABLILLA (Inmovilizador)

- Por favor mantenga la tablilla limpia y seca.
- Si se va a bañar, por favor proteja la tablilla con una bolsa de basura o plástico transparente, etc. para mantener la tablilla seca. Recomendamos un baño de esponja inicialmente, especialmente, porque es difícil pararse en la regadera en una sola pierna, especialmente si está tomando medicamentos narcóticos para el dolor.
- La tablilla se la quitarán en la clínica durante su primera consulta postoperatoria.
- No se meta objetos adentro de la tablilla, aun si le da comezón. Si tiene comezón puede "golpear" ligeramente la tablilla, la vibración del golpe puede típicamente aliviar la comezón.

### DOLOR & INFLAMACIÓN

- **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.**
- **Hielo-**
- **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 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 Magnesio). 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.) hasta que el Dr. Gilmer lo permita.

### 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.
  - Desarrolla fiebre mayor de 101.5° o escalofríos
  - Experimenta 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, radiografías, y revisión de la cirugía.

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