



INSTRUCCIONES POST-OPERATORIAS: ESTABILIZACIÓN ARTROSCÓPICA DEL HOMBRO

ACTIVIDAD/CABESTRILLO

- Por favor mantenga el cabestrillo puesto. Se lo puede quitar 2-3 veces al día para doblar su codo y su muñeca (como está demostrado en la parte de abajo).
- **NO DEBE DE 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 DE empujar, jalar, cargar, o escalar.**

VENDAJE E 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 nadar en una piscina, un lago, Jacuzzi “tina caliente” o en el mar hasta que se le retiren las suturas.
- Puede removerse el vendaje 4 días después de su cirugía (la cinta blanca, y las gazas blancas y la cinta de gaza amarilla. **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 E INFLAMACIÓN

- **Hielo** – Aplique bolsas de hielo envueltas en una toalla varias veces al día por 20 minutos por la primera semana y luego según sea necesario para el dolor y la inflamación.
- **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 proporciono (Docusate 250 mg) o los medicamentos que son de venta libre “sin receta” (Aceite Mineral y 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” su 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 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, caliente, y extremadamente dolorosa.
 - 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 7-10 días 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).

EJERCICIOS

- **Flexión del codo** (cuando esté cómodo y listo, puede realizar 1-2 series de 10, 1-2 veces al día):
 - Mantenga su brazo cerca de su cuerpo.
 - Doble su codo y suba su mano hacia su estómago, y siga subiendo su mano hacia su corazón y luego hacia su cuello para que su codo se doble lo más que se pueda.
 - Lentamente baje su mano hacia su lado.
 - Repita.



- **Fortalecimiento de agarre:** Con el brazo en el cabestrillo, agarre una pelota de goma, una pelota de tenis vieja o una pelota suave llamada “beanbag en ingles” sostenga por cinco segundos y suéltela.