

Reconstrucción del LCA y reparación de meniscos

ACL Reconstruction with Meniscus Repair

Instrucciones postoperatorivas

Post Operative Instructions

Fort Worth Orthopedics

817.433.3450

Medicamentos

*** Dolor** (Tylenol con codeína, Tramadol o Talwin)

Se le recetó un fuerte analgésico narcótico para aliviar el dolor. Tómelo regularmente como le fue indicado y según lo necesite para aliviar el dolor. Un efecto secundario común de este medicamento es el estreñimiento. Asegúrese de agregar fibra a su dieta o tomar un laxante si fuera necesario, y beba mucho líquido para evitar que suceda esto.

***Antiinflamatorios no esteroides** (ibuprofeno)

A menos que se le indique de otro modo, tome ibuprofeno 600mg cada 8 horas con comida durante los primeros 7 días después de la cirugía. **No tome este medicamento si actualmente toma un anticoagulante (Plavix, Coumadin), o tiene antecedentes de úlcera, trastorno hemorrágico, problemas renales o alergia a fármacos.**

***Antibiótico** (Keflex, clindamicina)

Si se le fuera a recetar este medicamento, tómelo según las instrucciones.

***Antiemético** (Phenergan)

Si llegara a sentir náuseas después de su procedimiento, este medicamento lo ayudará a sentirse mejor. Si no puede tolerar este medicamento, comuníquese con el consultorio, ya que es posible que exista un medicamento alternativo.

Dieta

El día de la cirugía deberá consumir una dieta liviana. El día posterior a la cirugía podrá comenzar a integrar alimentos hasta alcanzar su dieta habitual.

Actividad

Mantenga la pierna elevada. Es importante que mantenga la pierna (rodilla y pie) por encima del nivel de su cabeza lo más posible durante al menos los primeros 7 días posteriores a la cirugía. Asegúrese de mover los tobillos para arriba y para abajo (flexiones de tobillo) para mantener la circulación en ambas pantorrillas. *Una buena regla general es hacer una serie de 20 cada 20 minutos mientras esté despierto.* En cuanto se sienta cómodo, podrá movilizarse con muletas. Se estima que su recuperación tomará *aproximadamente* de 6 a 9 meses.

***** Rodillera: cuando esté parado y se movilice de un lugar a otro asegúrese de que esté trabada en la posición de máxima extensión. NO doble la rodilla en un ángulo menor a 90 grados. Utilice sus muletas. No cargue peso sobre la pierna operada durante 4 semanas. En su primera visita postoperatoria se le darán más instrucciones al respecto.**

Dispositivo de movimiento pasivo continuo (CPM)

Es probable que se le haya entregado este dispositivo al momento de darle el alta. Este dispositivo fue diseñado para ayudarlo a sentirse más cómodo y a mejorar el movimiento. Intente utilizarlo al menos 8 horas por día. Avance según su rodilla lo tolere; no doble la rodilla en un ángulo menor a 90 grados.

Terapia de frío

Es probable que se le haya entregado un dispositivo IceMan® para su rodilla al momento de darle el alta. Utilícelo con frecuencia durante los primeros 10 días posteriores a la cirugía. Asegúrese de que la almohadilla no toque la piel en forma directa.

Si tiene alguna duda o problema con el IceMan® llame a Texas Brace System a la línea disponible las 24 horas al 817-416-7400.

Cambio de vendajes

A menos que se le indique de otro modo, sus vendajes se cambiarán en la primera visita postoperatoria.

Cómo bañarse

No moje sus vendajes ni incisiones. Puede utilizar un protector oclusivo (bolsa de plástico, envoltorio de plástico, cinta) para cubrir su vendaje quirúrgico o incisión hasta que se le indique otra cosa.

Terapia física

Probablemente comience después de su primera visita postoperatoria. En ese momento se le entregarán recetas e instrucciones.

Cita postoperatoria

Su primera cita postoperatoria será 1 día después de la cirugía.

Precauciones

Es normal que después de la cirugía sienta dolor, se le formen hematomas, sienta tirantez y tenga hinchazón en la rodilla. No obstante, **si siente algún tipo de dolor en la pantorrilla, llame inmediatamente a nuestro consultorio para hablar con un profesional de la salud.**

Lista de tareas a realizar:

- ✓ Hielo para el dispositivo IceMan®
- ✓ Bolsas de basura y cinta para la ducha