



FORT WORTH ORTHOPEDICS

T: (817) 433-3450
Dr. Steven Singleton
Kayla Davenport
Mary Chairez

Instrucciones postoperatorias de cirugía de pie y tobillo *Postoperative Instructions for Foot/Ankle Surgery*

Su cirugía incluyó:

Procedimiento por artroscopia

- Desbridamiento / Remoción de restos óseos
- Reparación del cartílago articular
 - Microfractura
 - OATS
- Sinovectomía
- Lisis de adherencias
- Articulación subtalar

Procedimiento abierto

- ORIF (reducción abierta y fijación interna, RAFI) de fractura
 - Tobillo
 - Sindesmosis
 - Lisfranc
- Cirugía de juanetes
- Reparación/transferencia del tendón
 - Aquiles
 - DTTP
 - Peroneo
- Alargamiento del gastrocnemio
- Reparación/reconstrucción de ligamentos
- Desbridamiento / Remoción de restos óseos
- Reparación del cartílago articular
 - Microfractura
 - OAT
 - ICA

1. **Explicación:** la cirugía de pie y tobillo comúnmente se realiza de forma ambulatoria. Esto le permite someterse a la cirugía y regresar a su casa de forma segura y cómoda el mismo día. En algunas ocasiones, hay pacientes que sienten náuseas o dolor lo suficientemente graves como para necesitar quedarse internados en el hospital durante la noche.

2. **Tratamiento del dolor:** para controlar el dolor postoperatorio se utilizan vendajes de terapia de frío, analgésicos, inyecciones locales, y en algunos casos, inyecciones de anestesia regional. La decisión de utilizar cada una de estas opciones se basa en sus riesgos y beneficios.

Terapia de frío: es posible que al momento de recibir el alta médica se le haya dado un vendaje de terapia de frío para su pie y tobillo. Este vendaje ayudará a aliviar el dolor y controlar la inflamación. Use el vendaje todo el día durante los primeros dos días, y luego según lo necesite.

Inyecciones de anestesia regional: se le puede haber administrado un bloqueo nervioso regional, ya sea antes o después de la cirugía. Esto podría provocar que sienta entumecimiento en todo el pie y el tobillo durante 24 a 36 horas.

3. **Medicamentos:** Antes de irse del hospital, le entregaron una o más recetas para los siguientes medicamentos. Obtenga los medicamentos recetados en una farmacia camino a su casa y siga las instrucciones que aparezcan en los envases. Si necesita un nuevo suministro de sus medicamentos, llame a su farmacia.

Analgésicos narcóticos (generalmente Norco o Tylenol No. 3): comience a tomar los analgésicos narcóticos antes de comenzar a sentir dolor en su pie y tobillo. Algunos pacientes prefieren no tomar ningún medicamento, pero si espera hasta que el dolor sea intenso antes de tomar los analgésicos narcóticos, se sentirá muy incómodo durante varias horas hasta que el medicamento haga efecto. Siempre coma algo cuando tome analgésicos narcóticos.

Phenergan: si tiene náuseas en su casa, tome esta medicación según las indicaciones.

Antibiótico (Keflex o Cleocin): según el procedimiento, es posible que reciba el alta médica con un tratamiento antibiótico de dos días. Tómelo según se indica.

4. **Dieta:** coma una dieta blanda durante el primer día después de la cirugía.

5. **Actividad:** limite su actividad durante las primeras 24 a 48 horas y mantenga la pierna elevada. Luego de las primeras 24 a 48 horas en su casa, aumente el nivel de actividad en función de sus síntomas.

6. **Férula / Bota para fracturas / Zapatos de suela dura:** se le darán instrucciones para el cuidado de su férula, bota o zapato. Mientras tanto, a menos que se le indique lo contrario, déjeselo puesto en todo momento.

7. **Cambio de vendajes:** mantenga sus vendajes postoperatorios limpios y secos. Se le darán instrucciones sobre cómo y cuándo cambiar dichos vendajes.

8. **Cómo bañarse:** cuando se bañe, envuelva su férula/vendajes con una bolsa de plástico para mantenerlos secos.

9. **Ejercicios de tobillo:** estos ejercicios ayudarán a controlar la inflamación y prevenir la rigidez:

- Flexiones de tobillo: mueva su tobillo para arriba y para abajo a lo largo de todo el día.
- Flexiones de los dedos del pie: recoja una toalla con los dedos del pie.
- Elevación de los talones: comience con los pies planos sobre el piso, eleve los talones hasta apoyarse solo sobre las almohadillas de los pies. Realice 3 series de 10 repeticiones.

10. **Fisioterapia:** la fisioterapia es un componente esencial para la recuperación de la cirugía. A menos que reciba otras instrucciones, comenzará con fisioterapia el día después de la cirugía. María coordinará su primera sesión. Trabajaremos junto con el fisioterapeuta para asegurar el mejor resultado posible.

Su primera cita médica postoperatoria será de 10 a 14 días después de la cirugía. Si tiene algún problema, comuníquese con el consultorio al (817) 433-3450, opción No. 4.