



FORT WORTH ORTHOPEDICS

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

Instrucciones postoperatorias de cirugía de rodilla ambulatoria *Postoperative Instructions for Outpatient Knee Surgery*

Su cirugía incluyó:

Procedimiento por artroscopia

- Diagnóstico
- Sinovectomía / Resección de la plica
- Lisis de adherencias / Liberación del intervalo anterior
- Meniscectomía
- Reparación del cartílago de los meniscos
- Desbridamiento / Condroplastia
- Reparación del cartílago articular
 - Microfractura
 - OATS
- Reconstrucción de los ligamentos
 - LCA
 - LCP

Procedimiento abierto

- Reparación de ligamentos
 - LCA
 - LCP
 - LCM
 - PLLC
- Transplante / Reparación del cartílago de los meniscos
- Reparación del cartílago articular
 - Microfractura
 - OATS
 - ICA
- Realineación de la rótula
 - Liberación lateral
 - Reparación de los ligamentos
 - Realineación
- Reparación del tendón
 - Rótula
 - Cuádriceps

1. **Explicación:** la cirugía de rodilla 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 rodilla. 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 la pierna o rodilla 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 rodilla. 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 coloque almohadas debajo de su talón para mantener 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. **Cambio de vendajes:** quítese el vendaje el primer o segundo día. Es normal que se vea algo de sangre en el vendaje. Cuando se quite el vendaje, también es probable que vea moretones en la piel alrededor de su rodilla. Si se le colocaron cintas adhesivas esterilizadas sobre las incisiones, déjelas en su lugar. Si le preocupa que no drene bien o el aspecto de la rodilla, llame al consultorio.

7. **Cómo bañarse:** puede ducharse el día después de la cirugía, pero mantenga la herida seca y limpia. No remoje la herida en agua hasta que se retiren los puntos. Si se le coloca una férula, envuélvala con una bolsa de plástico para bañarse.

8. **Férula para rodilla:** es posible que reciba el alta médica con una férula para rodilla. Su férula está ajustada para permitir una movilidad de a grados. Use la férula durante 2 semanas.

9. **Dispositivo de CPM (movimiento pasivo continuo):** es posible que reciba el alta con un dispositivo de movimiento pasivo continuo (CPM). Este dispositivo ayuda a aliviar el dolor, mejorar la movilidad y curar el cartílago. Utilice el dispositivo durante 2 semanas (Especificaciones: Extensión , Flexión). Si puede, intente usarlo por la noche. Úselo horas por día. Para obtener instrucciones sobre cómo devolverlo, llame al número de teléfono que figura en el dispositivo.

10. **Carga de peso:** Es posible que se le haya dado el alta con muletas. A menos que se le indique lo contrario (vea a continuación), puede caminar con TODO su peso sobre la pierna operada según lo tolere.

- No cargue peso por 2 semanas (puede tocar el suelo con los dedos del pie)
- Cargue peso en forma limitada durante 2 semanas
- Cargue todo su peso luego de 2 semanas

11. **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.