

# Instrucciones postoperatorias

## ORIF de fractura de tobillo

**Dr. Drew Ratner**

Blue Ridge Orthopedics - Easley  
309 E 1st Ave  
Easley, SC 29640  
(864) 724-3131  
[Drewratnermd@gmail.com](mailto:Drewratnermd@gmail.com)

**PRISMA**  
HEALTH<sup>SM</sup>

### **Instrucciones iniciales**

- El hielo junto con los analgésicos son las claves para el tratamiento inicial del dolor.
- Cuando llegue a casa, descanse el resto del día. Es posible que esté cansado o tenga náuseas por la anestesia y/o los analgésicos.
- Se le colocará una bota CAM Walker después de la cirugía.

### **Cambio de vendaje**

- Deje el vendaje en su sitio hasta la cita de seguimiento.
- Es muy importante mantener la zona quirúrgica limpia y seca en todo momento para evitar infecciones.
- Los signos de infección incluyen enrojecimiento, hinchazón, aumento del dolor, calor, fiebre (por encima de 101.4 grados F) y secreción de la herida. Si usted nota cualquiera de estos signos, por favor llame a la oficina de inmediato al 864-206-5905.

### **Baño**

- Puede ducharse **después de la cirugía**, pero mantenga el tobillo seco y cubierto.
- Una vez retirados los puntos de sutura, puede ducharse y limpiar la herida suavemente con agua y jabón, pero **no remoje ni sumerja** la zona operada hasta que las heridas estén completamente curadas (normalmente 3-4 semanas después de la intervención).

### **Actividad**

- Puede volver al **trabajo sedentario SOLAMENTE**, o a la escuela, 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable
- **Está bien usar una computadora.**
- **Eleve** la pierna por encima del corazón todo lo posible durante las 6 primeras semanas después de la cirugía. Muchas veces, la mejor forma de hacerlo es utilizando una silla reclinable.
- No deberá soportar peso durante al menos 6 semanas (en algunos casos durante más tiempo y esto se lo explicaría el Dr. Ratner).
- Comenzará a trabajar en la amplitud de movimiento del tobillo a partir de la primera cita postoperatoria.

## **Fisioterapia**

- Por lo general, no se requiere fisioterapia formal para esta cirugía. Si desea que el Dr. Ratner le prescriba una terapia, coméntelo con él después de la operación.

## **Bota CAM Walker**

- Se le colocará una bota CAM Walker después de la cirugía
- Debe llevarse puesta durante la mayor parte del día. El objetivo principal de esta férula mientras no se soporta peso es mantener el tobillo flexionado hacia arriba para estirar el tendón de Aquiles. También proporciona un poco de protección. Puede quitársela para ducharse y dormir.
- Una vez que el Dr. Ratner le permite empezar a poner peso en el tobillo, usted seguirá usando esta bota durante 4-6 semanas adicionales para proporcionar apoyo adicional.

## **Terapia de hielo**

- La aplicación de hielo es muy importante para disminuir la inflamación y el dolor y mejorar la movilidad.
- Por favor, colóquese hielo sobre el tobillo durante 20 minutos 4-6 veces al día después de que le hayan colocado la bota CAM Walker removible.
- Asegúrese de mantener ropa o una toalla entre el hielo y la piel, ya que colocar el hielo directamente sobre la piel puede causar congelación. **NO LO COLOQUE DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL.**

## **Medicamentos**

- **Si se colocan, el efecto de los bloqueos nerviosos y los analgésicos inyectados en la herida desaparecerá de 8 a 24 horas después de la cirugía.**
- Se le administrará un analgésico narcótico. Debe tomarlo cada 6 horas para el dolor. Tómelo con un poco de comida.
- Los analgésicos narcóticos **no aliviarán todas sus molestias**
- **El hielo y la elevación** ayudarán a controlar el dolor.
- Tome los medicamentos según lo prescrito
- **No mezcle narcóticos** con alcohol
- Los efectos secundarios habituales de los analgésicos narcóticos son los siguientes
  - Náuseas- Tome la medicación con alimentos. Si se lo recetan, puede utilizar medicación contra las náuseas. Si las náuseas persisten, llame a la consulta para que le cambien la medicación.
  - Somnolencia
  - Estreñimiento - Recomendamos comprar un ablandador de heces de venta libre (como colace) para tomar según las indicaciones mientras toma narcóticos para prevenir el estreñimiento. Se le dará una receta para esto.
- **No conduzca vehículos ni maneje maquinaria pesada mientras esté tomando analgésicos narcóticos.**
- Los medicamentos narcóticos no se pueden pedir en la farmacia. Necesitarán una receta escrita a mano de la oficina. Por favor, controle la cantidad de analgésicos que le quedan para no quedarse sin ellos.
- **Los narcóticos y analgésicos no se resurtirán los fines de semana ni fuera de horario.**
- Es probable que le receten aspirina 325 mg para el postoperatorio. Se toma una sola vez al día durante 4 semanas para prevenir la formación de coágulos. La dosis y la duración pueden cambiar de forma individual, pero deben reflejarse en la receta que le den.

- Se le administrarán 50.000 unidades semanales de ergocalciferol (vitamina D<sub>2</sub>) durante 8 semanas y 500 mg de calcio tres veces al día durante 8 semanas. Ambos medicamentos contribuyen a la curación ósea.
- También recomendamos tomar un antiinflamatorio si es capaz de tolerarlos, como Motrin o Naproxeno, a menos que esté tomando anticoagulantes o su médico le haya indicado que no tome los antiinflamatorios. Tómelo según las indicaciones. Tómelo con alimentos.

### **Cita postoperatoria en el consultorio**

- Si la cita no se programó antes de la cirugía, póngase en contacto con la oficina en 864-206-5905
- Su primera visita postoperatoria se realizará en el consultorio antes de la cirugía.
- Dependiendo del procedimiento, planifique visitas de seguimiento a las 6 semanas, 3 meses y 6 meses después de la cirugía.

### **Emergencias o preocupaciones**

- Envíe un correo electrónico al Dr. Ratner a [drewratnermd@gmail.com](mailto:drewratnermd@gmail.com)
- O póngase en contacto con o acuda a la sala de urgencias más cercana si presenta alguno de los siguientes síntomas:
  - El dolor empeora o no desaparece después de tomar analgésicos.
  - Cualquier cambio brusco en la naturaleza o gravedad del dolor
  - Enrojecimiento o hinchazón en el muslo o la pantorrilla que no disminuye.
  - Enrojecimiento alrededor de las incisiones
  - Drenaje o sangrado continuo de la incisión (se espera un drenaje ocasional).
  - Dificultades para mover los dedos o dolor extremo al moverlos
  - Entumecimiento u hormigueo que no desaparece o empeora.
  - Pie frío o cambio de color en la extremidad (Tenga en cuenta que la preparación de la piel en la cirugía puede tener un tinte anaranjado, marrón o azul).
  - Desarrollar una fiebre superior a 101,5 grados F.
  - Dolor en el pecho, dificultad para respirar, náuseas/vómitos persistentes o cualquier otra cosa preocupante.
  - Si tiene una emergencia que requiera atención inmediata, acuda al servicio de urgencias más cercano.