

Instrucciones postoperatorias para la artroscopia de hombro

Dr. Drew Ratner

Blue Ridge Orthopedics -
Easley 309 E 1st Ave
Easley, SC 29640
(864) 206 - 5905
Drewratnermd@gmail.com

PRISMA
HEALTH SM

Instrucciones iniciales

- El hielo junto con los analgésicos son la clave para el tratamiento inicial del dolor.
- Cuando llegue a casa, descanse el resto del día. Puede estar cansado o tener náusea por la anestesia y/o la medicina para el dolor.
- Llevará puesto un cabestrillo después de la cirugía. Podría llevar puesto este cabestrillo hasta 6 semanas después de la cirugía, dependiendo de su procedimiento.

Cambio de vendaje

- Deje el vendaje en su lugar durante las 48 horas siguientes a la cirugía.
- Después de esto, retire el vendaje asegurándose de dejar las suturas de las incisiones en su lugar.
- Es posible que tenga una pequeña incisión en la axila si se le realizó una tenodesis del bíceps. Esta incisión se cubrirá con pegamento Dermabond.
- Es extremadamente importante mantener el área quirúrgica limpia y seca en todo momento para ayudar a prevenir infecciones.
- Las señales de infección incluyen enrojecimiento, hinchazón, aumento del dolor, calor, fiebre (superior a 101.4 grados F) y supuración de la herida. Si observa alguno de estas señales, llame inmediatamente al consultorio.

Baño

- Puede ducharse **5 días después de la cirugía** y mojar las incisiones siempre y cuando las heridas estén secas y no drenen. Deje que el agua corra sobre las incisiones, pero no las frote ni las restriegue.
- Si las heridas están supurando, entonces espere a que se sequen antes de mojarlas.
- **No empape ni sumerja** el área operada hasta que las heridas estén completamente cicatrizadas (normalmente entre 3 y 4 semanas después de la cirugía).

Actividad

- Mantenga el cabestrillo en su sitio en todo momento, salvo que se le indique lo contrario
- Puede quitarse el cabestrillo con un movimiento mínimo del brazo para vestirse, asearse y realizar los ejercicios prescritos.
- Puede volver **SOLO al trabajo sedentario** o a la escuela 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable

- **Puede usar la computadora.** Use la otra mano para poner la extremidad operada sobre el escritorio o el teclado y deje que descanse completamente ahí sin usar sus propios músculos para mantenerla en posición.

Fisioterapia

- **Lo darán el alta con una prescripción de fisioterapia y un protocolo de fisioterapia.** El protocolo es una descripción para usted y su fisioterapeuta que detalla todas sus restricciones y actividades a lo largo de toda su recuperación. Asegúrese de entregárselo a su fisioterapeuta.
- Por favor, agende su cita de fisioterapia postoperatoria. Nuestra oficina puede ayudarle con esto si es necesario. Puede empezar tan pronto como el día siguiente a la cirugía, pero la mayoría prefieren la semana posterior a la cirugía. Le guiarán en los ejercicios a realizar mientras esté en la clínica y en casa.

Cabestrillo/inmovilizador

- Le pondrán un cabestrillo después de la operación
- Debe llevar puesto el cabestrillo en todo momento (excepto para la higiene y los ejercicios)
- Mantenga la posición del codo contra la almohada e incluso con el costado o de frente a esta posición para minimizar la tensión en la reparación.
- Es posible que use el cabestrillo durante 6 semanas postoperatorias, dependiendo de su procedimiento.

Terapia de hielo

- La aplicación de hielo es muy importante para disminuir la hinchazón y el dolor y mejorar la movilidad.
- Por favor, use hielo durante 20 minutos cada hora sobre el área quirúrgica.
- Después de 24 horas, continúe usando el hielo 3-4 veces al día, 15-20 minutos cada vez.
- Asegúrese de mantener ropa o una toalla entre el hielo y la piel, ya que colocar el hielo directamente sobre la piel puede causar congelamiento. **NO LO COLOQUE DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL.**

Medicamentos

- **Si se colocan, los bloqueos nerviosos y los analgésicos inyectados en la herida dejarán de hacer efecto de 8 a 24 horas después de la cirugía.**
- Se le administrará un analgésico narcótico. Este debe tomarse según sea necesario cada 4-6 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 un control del dolor adicional
- Tome los medicamentos tal y como se los han recetado
- **No mezcle narcóticos** con alcohol
- Los efectos secundarios comunes de los analgésicos narcóticos incluyen
 - Náusea- Tome la medicina con comida. Si se la recetan, puede tomar medicina contra la náusea. Si persiste la náusea, llame al consultorio para que le cambien la medicina.
 - Somnolencia
 - Estreñimiento - Le recomendamos que compre un ablandador de heces de venta libre (como colace) para tomarlo según las indicaciones mientras esté tomando narcóticos para prevenir el estreñimiento. Se le dará una receta para este medicamento.

- **No conduzca un vehículo ni opere maquinaria pesada mientras toma analgésicos narcóticos**
- Los medicamentos narcóticos no se pueden pedir en la farmacia. Requerirán una receta escrita a mano de la oficina. Por favor, controle la cantidad de analgésicos que le quedan para que no se quede sin ellos.
- **Los narcóticos y analgésicos no se reabastecerán los fines de semana ni fuera de horario.**
- Es probable que le receten aspirina de 325 mg para tomar en el período postoperatorio. Esta se toma una sola vez al día durante 4 semanas en el período postoperatorio para prevenir los coágulos sanguíneos. La dosis y la duración pueden cambiar de forma individual, pero debe reflejarse en la receta que le den.
- También le recomendamos que tome un antiinflamatorio si es capaz de tolerarlo, como Motrin o Naproxeno, a menos que esté tomando anticoagulantes o su doctor le haya indicado que no tome los antiinflamatorios. Tómelo según las indicaciones. Tómelo con comida.

Cita postoperatoria en el consultorio

- Si la cita no se agendó antes de la cirugía, póngase en contacto con la oficina llamando al 864-206-5905.
- Su primera visita postoperatoria se le dará antes de su cirugía.
- Dependiendo del procedimiento, planifique visitas de seguimiento a las 6 semanas, 3 meses y 6 meses después de la intervención.

Emergencias o preocupaciones

- Envíe un correo electrónico al Dr. Ratner a drewratnermd@gmail.com
- O póngase en contacto con nosotros o vaya a la sala de urgencias más cercana si tiene 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 disminuya.
 - 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 que 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, café o azul).
 - Desarrolla una fiebre superior a 101.5 grados F.
 - Dolor de pecho, dificultad para respirar, náusea/vómito incontrolable o cualquier otra cosa preocupante.
 - Si tiene una emergencia que requiera atención inmediata, diríjase al servicio de urgencias más cercano.