

Pautas postoperatorias para la artroscopia de rodilla

Debe tener una cita de seguimiento no más de 10 días después de la cirugía. Si tiene preguntas o inquietudes antes de su cita, llame al 503-540-6300.

Soporte de peso y rango de movimiento: No tiene restricciones. Puede colocar tanto peso sobre la pierna como le resulte cómodo. Estírese con frecuencia para que la rodilla avance hasta alcanzar la extensión completa (totalmente recta) y la flexión completa (completamente doblada) cuando pueda.

Uso de equipo médico duradero: Se recomienda el uso de muletas o un andador para mayor comodidad y estabilidad después de la cirugía. Puede dejar de usar las muletas o el andador una vez que pueda caminar normalmente sin dolor significativo y cuando se sienta seguro y estable al caminar sin ellos.

Control del dolor: El dolor se puede controlar con medicamentos, hielo, elevación y reposo. Tome los analgésicos según lo recetado. Puede tomar un medicamento antiinflamatorio no esteroideo como Aleve®, Motrin® o Advil® durante los primeros 10 a 14 días después de la cirugía. No tome Tylenol® adicional si el medicamento recetado ya contiene Tylenol® (acetaminofeno), por ejemplo Norco®.

Hielo: Utilice hielo o una unidad de enfriamiento de forma consistente durante las primeras 48 horas, 40 minutos sí, 20 minutos no. Debe elevar la pierna para ayudar a controlar la hinchazón. Continúe usando hielo cuatro veces al día durante la semana siguiente o según sea necesario. El hielo ayuda a controlar el dolor y la hinchazón y promueve el proceso de cicatrización.

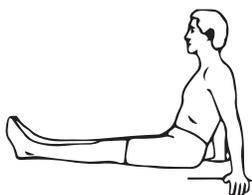
Cuidado de la herida: Mantenga la herida limpia y seca después de la cirugía. Puede quitarse los vendajes y ducharse 48 horas después de la cirugía y cubrir la incisión con nuevos vendajes diariamente hasta que le vean en el consultorio. Evite sumergirse en una bañera, jacuzzi o piscina hasta que su cirujano le indique que puede hacerlo. Es muy importante evitar la infección.

Prevención de coágulos sanguíneos: la disminución de la actividad física después de la cirugía aumenta su riesgo de desarrollar un coágulo sanguíneo en las piernas. Realice flexiones de tobillo mientras está en reposo y trate de caminar cada hora al día durante las primeras dos o tres semanas después de la cirugía. Recomendamos que tome una tableta de **81 mg de aspirina dos veces al día durante los 30 días** posteriores a la cirugía para reducir aún más el riesgo de desarrollar un coágulo sanguíneo.

CONSULTE EL REVERSO PARA LAS INSTRUCCIONES DE FISIOTERAPIA

Instrucciones de fisioterapia posoperatoria

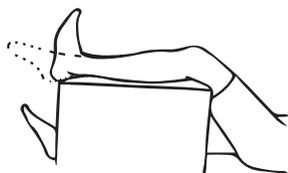
Se puede ordenar fisioterapia si es necesario. Llame a nuestro consultorio si tiene preguntas con respecto a su rehabilitación. Los siguientes ejercicios son seguros para comenzar antes de la cirugía y uno o dos días después de la cirugía.



Serie para cuádriceps: Apriete la parte superior del muslo presionando la rodilla contra el suelo. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos. Complete dos series de 10 repeticiones, de dos a cuatro veces por día.



Elevación recta de la pierna: Realice una serie para cuádriceps (ver arriba) y levante recta la pierna desde el piso aproximadamente seis pulgadas. Sosténgala entre 5 y 10 segundos. Haga dos series de 10 repeticiones, de dos a cuatro veces por día.



Flexión de tobillo: Al mover el tobillo mientras el pie está elevado, puede controlar la hinchazón de la pierna. Haga esto con frecuencia durante el día, incluso cuando aplique hielo.



Rango de movimiento/deslizamiento del talón: Acuéstese boca arriba y deslice el talón de la pierna operada mientras flexiona la rodilla. Doble tanto como le resulte cómodo y luego deslícelo de regreso hasta enderezar la pierna. Haga dos series de 10 repeticiones, de tres a cinco veces al día.

ORTH-2615 457032