



## Artroscopia de Rodilla: Instrucciones Posoperatorias

---

*Lea y siga estas instrucciones para que podamos ayudarlo a recuperarse de la cirugía de rodilla sin problemas. El incumplimiento de estas instrucciones puede comprometer el resultado de su curación.*

### Medicamentos

Debería recibir una receta para analgésicos al momento del alta. Surta todas las recetas que se le envíen y empiece a tomar los medicamentos tan pronto como sea posible, según lo prescrito.

- Percocet: tome 1-2 tabletas cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor.
- Norco: tome 1-2 tabletas cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor.
- Aspirina 325 mg: tome 1 tableta cada 12 horas durante 2 semanas.
- Ibuprofeno 200 mg: Tome 3 tabletas de venta libre cada 8 horas durante 48 horas.
- Otro: \_\_\_\_\_
- NO** tome AINE (Ibuprofeno, Motrin, Naproxeno) durante 6 semanas después de la cirugía.

### Actividad

Minimice su actividad el día de la cirugía. Mantenga la rodilla elevada sobre almohadas cuando esté acostado durante los primeros días para reducir la hinchazón.

Mueva el pie hacia arriba y hacia abajo 20 veces por hora, cada hora que esté despierto.

Puede comenzar ejercicios de elevación de pierna recta. Mientras está acostado, apriete el músculo cuádriceps (muslo) y levante el talón del suelo. Mantenga esta posición durante 2 segundos, y luego deje que la pierna vuelva a bajar. Repita el ejercicio 10 veces, al menos 5 veces por día.

Respire profundamente 10 veces y tosa cada hora para prevenir la neumonía.

- Puede comenzar a doblar la rodilla según lo tolere.
- No debe doblar la rodilla con peso durante \_\_\_\_\_ semanas. Puede doblar la rodilla de forma pasiva (es decir, al sentarse o acostarse).
- Le han dado una unidad de enfriamiento para enfriar la rodilla. Aplique la terapia de frío como se demostró durante al menos 4 días después de la cirugía, use 30 minutos a la vez cada hora durante las primeras 8 horas, luego según sea necesario durante 30 minutos a la vez. No permita que la almohadilla de hielo toque directamente la piel. **NO** use calor.



## Dieta

Debe reanudar su dieta regular según la tolere.

## Otras Instrucciones

No fume. Fumar afecta gravemente la curación de la piel, los tejidos blandos y los huesos. Fumar (nicotina) aumenta significativamente el fracaso de la cirugía y las complicaciones de curación de heridas.

## Caminar

- Camine con muletas según sea necesario, y soporte el peso según lo tolere, durante las primeras 24 horas. El uso de muletas se puede interrumpir según lo tolere.
- Use muletas. **NO** soporte peso en la pierna operada hasta que se lo indiquen en la próxima visita al consultorio.

## Vendaje

Mantenga el vendaje limpio y seco.

Es posible que surja alguna filtración leve de la herida o drenaje a través del vendaje. **NO SE ALARME**. La filtración de líquidos es normal. Si el vendaje se moja, quítelo y cámbielo por una gasa seca y una venda. **NO** retire las cintas de papel (Steri-Strips) o las suturas.

Si la venda no es cómoda, puede quitarla y volver a colocarla.

- Férula aplicada. Se le darán instrucciones específicas con respecto a la férula.
- Retire el vendaje 72 horas después de la cirugía. **NO** retire las cintas de papel (Steri-Strips) o las suturas. Debe aplicar una curita en cada incisión después de quitar el vendaje.
- Otro: \_\_\_\_\_

## Ducharse

- Puede ducharse 2 días después de la cirugía a menos que se le indique lo contrario. No hay problema en que el agua jabonosa resbale sobre la rodilla, pero **NO** la remoje y **NO** frote la incisión. Después de ducharse, aplique nuevas curitas o apósitos de gasa, y una venda o férula si corresponde.

## Hallazgos Artroscópicos

- Ligamento Desgarrado:       Ligamento Cruzado Anterior (LCA)
- Ligamento Cruzado Posterior (LCP)       Otro: \_\_\_\_\_
- Menisco (Cartílago) Desgarrado:       Medial (Interno)       Lateral (Externo)
- Irritación del Revestimiento Articular (Sinovitis)
- Lesión Focal del Cartílago Articular
- Cuerpos Libres
- Artritis:       Leve       Moderada       Grave
- Otro: \_\_\_\_\_

## Procedimientos Realizados

- Reconstrucción de Ligamento
- Menisectomía Parcial (Eliminación de Cartílago)
- Reparación de Menisco
- Ablandamiento de Superficie Articular (Condroplastia)
- Microfractura
- Reparación de Cartílago Articular (Superficie Articular)
- Eliminación de Cuerpos Libres
- Otro: \_\_\_\_\_

## Fisioterapia

- Se le dará una orden de fisioterapia. Llame para comenzar la fisioterapia en las próximas \_\_\_\_\_ semanas.
- Se le dará una orden de fisioterapia cuando realice la primera consulta médica posoperatoria. Comenzará la fisioterapia 4 semanas después de la cirugía.
- En este momento no es necesario realizar fisioterapia.

## Seguimiento

Se le programará una cita de seguimiento antes de que salga del centro quirúrgico. Asegúrese de conocer la fecha y hora de esta cita antes de salir del centro quirúrgico. El período posoperatorio habitual para la inspección de la herida/retiro de grapas/retiro de suturas es de 10 a 14 días, según el sitio del procedimiento.



## Comuníquese con Nosotros

Llame si tiene síntomas de advertencia como:

- dolor intenso que no se reduce elevando la extremidad o con el uso de hielo o medicamentos;
- fiebre por encima de 101.5 °F;
- dolor severo en la pantorrilla, dificultad para respirar o dolor en el pecho;
- reacciones adversas a los medicamentos recetados;
- dolor intenso no controlado por los analgésicos;
- drenaje sanguinolento excesivo de la herida.

The Spine and Orthopedic Center está abierto de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

- Número de Oficina Principal: (805) 563-3307
- Servicio de Llamada al Consultorio: (805) 882-2000

Si los síntomas de advertencia se producen fuera del horario de atención, puede llamar o dirigirse al Departamento de Emergencias local.

\_\_\_\_\_  
Firma del Paciente/Adulto Responsable/Tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha