

## Instrucciones postoperatorias:

### Reconstrucción de la articulación AC

**POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAMENTE Y PIDA ACLARACIONES SI ES NECESARIO - DIRIJA SUS PREGUNTAS A SU ENFERMERA ANTES DE SALIR DEL CENTRO QUIRÚRGICO O POR TELÉFONO/CORREO ELECTRÓNICO A NUESTRO PERSONAL DESPUÉS DE LLEGAR A CASA.**

#### VENDAJES

- Deje el apósito sobre la incisión hasta que le vean en la consulta. Mientras los bordes estén sellados, el apósito es impermeable y podrá ducharse al día siguiente de la intervención. No se bañe ni sumerja el hombro en agua hasta que le revisen las incisiones en su primera visita postoperatoria. Los puntos están enterrados bajo la piel y se disolverán con el tiempo.
- Es posible que le aparezcan hematomas alrededor del hombro que pueden ir bajando por el brazo. Si observa hematomas en el hombro, el brazo, el codo, la muñeca o la mano (y no tiene dolor en estos lugares), no se preocupe, es normal.

#### MEDICAMENTOS

- Se realizó un bloqueo nervioso en el que se le inyectó anestesia local en el hombro tras finalizar la operación. Durante este tiempo, tendrá poca o ninguna sensibilidad en la parte del cuerpo en la que le han operado (es decir, el brazo). Este bloqueo nervioso desaparecerá en 18-24 horas - lo sabrá porque sentirá un hormigueo en la mano y el brazo. Para controlar el dolor durante esta transición, mientras desaparece el bloqueo nervioso, primero debe comer y después empezar a tomar la medicación para el dolor.
- Puede empezar a tomar la medicación analgésica recetada que se le ha proporcionado al llegar a casa y continuar cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor.
- La mayoría de los pacientes necesitarán analgésicos narcóticos durante un breve periodo de tiempo, que pueden tomarse siguiendo las instrucciones del envase.
- Los efectos secundarios más comunes de la medicación para el dolor son náuseas, somnolencia y estreñimiento - para disminuir los efectos secundarios, tome la medicación con alimentos - si se produce estreñimiento, considere la posibilidad de tomar un laxante de venta libre como Dulcolax o Colace.
- Si tiene problemas de náuseas y vómitos, póngase en contacto con la consulta para que le cambien la medicación (1-800-974-5633).
- No conduzca automóviles ni maneje maquinaria mientras esté tomando medicamentos narcóticos.
- Pueden tomarse 200-600 mg de ibuprofeno (por ejemplo, Advil) entre los analgésicos narcóticos para ayudar a suavizar los "picos y valles" postoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos.

#### TERAPIA CON HIELO

- Comenzando inmediatamente después de la cirugía, utilice la máquina de hielo (cuando se prescribe según las indicaciones para los primeros 2-3 días después de la cirugía. A partir de entonces, utilice el hielo a su discreción.
- Cuando utilice hielo "de verdad", evite el contacto directo con la piel durante más de 20 minutos para evitar dañarla o congelarla. Compruebe con frecuencia si la piel presenta enrojecimiento excesivo, ampollas u otros signos de congelación. Cuando utilice la máquina de hielo, puede aplicar hielo de forma continua siempre que compruebe la piel con frecuencia.

## ACTIVIDAD

- Lleve el arnés en todo momento, excepto para la higiene personal, los cambios de vestuario y los ejercicios (última página).
- Llevará el cabestrillo durante el día y por la noche hasta que hayan transcurrido 2 semanas desde la operación. A las 2 semanas del postoperatorio, podrá quitarse el cabestrillo por la noche. A las 6 semanas, podrá dejar de llevar el cabestrillo, a menos que se especifique lo contrario.
- Puedes dormir como te sientas más cómodo.
- No realice actividades que aumenten el dolor en el hombro durante los primeros 7-10 días tras la intervención.
- NO conducir. Se le autorizará a conducir después de la primera visita postoperatoria si se ha suspendido la medicación narcótica para el dolor.
- Se permite viajar en avión 14 días después de la intervención. Los viajes en avión y la inmovilidad aumentan el riesgo de coágulos sanguíneos. A menos que se le haya indicado previamente que evite los productos con aspirina por razones médicas o que sea menor de 16 años, asegúrese de tomar 81 mg de aspirina infantil dos veces al día a partir del día siguiente a la cirugía para minimizar el riesgo de coágulos sanguíneos.

## EJERCICIO

- Comience a realizar ejercicios 3 veces al día a partir del día siguiente a la intervención (flexión/extensión de la muñeca, flexión/extensión del codo), a menos que se le indique lo contrario. Consulte la última página como referencia. Si los ejercicios le causan dolor, deténgase y vuelva a intentarlo más tarde ese mismo día.
- La rigidez y las molestias en el hombro son normales tras la intervención.
- Evite el movimiento del brazo en contra de la gravedad o alejado del cuerpo.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará después de su primera visita postoperatoria o no antes de 7 días después de la cirugía.

## DIETA

- Empieza con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatina, sopa, etc.).
- Continúe con su dieta habitual según su tolerancia.

## CITA

- Su cita postoperatoria se concertará antes de la intervención. Usted recibirá un recordatorio de la oficina antes de la visita. Esto será 10-14 días después de la cirugía en la oficina de su cirujano.

### **\*\*EMERGENCIAS\*\***

Póngase en contacto con la línea directa de consultas en el 1-800-974-5633 si se da alguno de los siguientes casos:

- Dolor incesante, a pesar de tomar los medicamentos según lo prescrito.
- Fiebre (más de 101°). Es normal tener fiebre leve después de una intervención quirúrgica.
- Drenaje continuo o sangrado de las incisiones (se espera una pequeña cantidad de drenaje)
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos excesivos no controlados

**NO LLAME AL HOSPITAL O CENTRO QUIRÚRGICO DE URGENCIAS SI TIENE ALGUNA NECESIDAD QUE REQUIERA ATENCIÓN INMEDIATA, DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA**

## EJERCICIOS POSTOPERATORIOS DEL HOMBRO

### WRIST FLEXION / EXTENSION



Actively bend wrist forward.  
Then backwards as far as you can.  
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day.

### ELBOW FLEXION / EXTENSION



With palm either UP, DOWN, or THUMBSIDE UP  
gently bend elbow as far as possible.  
Hold for 5 seconds.  
Then straighten arm as far as possible.  
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day.