

Instrucciones postoperatorias: Artroscopia de tobillo

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.

CUIDADO DE HERIDAS

- Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas. Transcurridas 48 horas, puede retirar los apósitos, pero conserve las SteriStrips que estén sobre la piel. Después de 48 horas, puede ducharse. NO sumerja la pierna operada (es decir, báñese). No frote sobre la herida.

MEDICAMENTOS

- Durante la intervención se inyectan analgésicos en la herida y la articulación del tobillo, que desaparecen en 8-12 horas.
- Puede comenzar con 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.

ACTIVIDAD

- Elevar la pierna operada a la altura del pecho siempre que sea posible para disminuir la hinchazón.
- Utilice muletas para ayudar a caminar - utilice un patrón talón-punta al caminar, pero NO cargue ningún peso sobre la pierna operada - a menos que el médico le indique lo contrario.
- No realice actividades que aumenten el dolor/inflamación del tobillo (periodos prolongados de pie/caminando) durante los primeros 7-10 días tras la cirugía.
- Evite estar sentado mucho tiempo (sin la pierna elevada) o viajar largas distancias durante 2 semanas.
- NO conducir hasta que el médico indique lo contrario.
- 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.

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. Si se utiliza la máquina de hielo, se puede aplicar hielo continuamente siempre que se compruebe la piel con frecuencia.

EJERCICIO

- La amplitud de movimiento del tobillo y el pie puede comenzar inmediatamente, a menos que su médico le indique lo contrario.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará alrededor de 10-14 días después de la operación con una descripción proporcionada en su primera visita postoperatoria.

DIETA

- Empieza con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatina, sopa, etc.).
- Continúe con su dieta normal a menos que tenga náuseas.

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