

# 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.

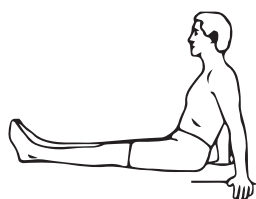
**Cuidado de la herida:** Mantenga la herida limpia y seca después de la cirugía. Puede quitarse los vendajes y ducharse 48 horas después de la cirugía y cubrir la incisión con nuevos vendajes diariamente hasta que le vean en el consultorio. Evite sumergirse en una bañera, jacuzzi o piscina hasta que 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