



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## Instrucciones posoperatorias para la reconstrucción del LCA

### 1. Dieta •

Comience con líquidos claros y comidas ligeras (gelatina, sopas, etc.) • Progrese a su dieta normal si no tiene náuseas.

### 2. Cuidado de heridas

• Mantenga su vendaje quirúrgico, afloje el vendaje si se produce hinchazón. • Es normal que la rodilla sangre e hinche después de la cirugía. Si la sangre empapa el vendaje ACE, no se alarme; refuércelo con un vendaje adicional. • Quítese el vendaje quirúrgico el segundo día después de la operación; si presenta un drenaje mínimo, aplique curitas impermeables o un vendaje limpio sobre las incisiones y cámbielo todos los días; luego puede afeitarse siempre que las heridas permanezcan selladas con la curita.

• Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas. Puede ducharse colocando una bolsa de basura grande sobre el aparato ortopédico a partir del día posterior a la cirugía. NO sumerja la pierna operada (es decir, se bañe). • Después de que le quiten el vendaje quirúrgico, puede ducharse normalmente y dejar que el agua y el jabón corran sobre los sitios de la incisión. Séquelos y manténgalos limpios. Sin remojo o inmersión de la pierna operada.

### 3. Medicamentos •

Se inyectan medicamentos para el dolor en la herida durante la cirugía; desaparece en 8-12 horas.

• La mayoría de los pacientes requerirán analgésicos narcóticos durante un período corto de tiempo; se pueden tomar según las instrucciones del frasco. • Los efectos secundarios comunes de los analgésicos son náuseas, somnolencia y estreñimiento. Para disminuir los efectos secundarios, tome el medicamento con alimentos. Si se produce estreñimiento, considere tomar un laxante de venta libre.

• Si tiene problemas de náuseas y vómitos, comuníquese con la oficina posiblemente cambiar su medicamento. • No conduzca un automóvil ni opere maquinaria mientras toma el narcótico medicamento.

Se puede tomar ibuprofeno de 200 a 400 mg (es decir, 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. .

### 4. Actividad •

Eleve la pierna operada al nivel del pecho siempre que sea posible para disminuir hinchazón.

• No coloque almohadas debajo de las rodillas (es decir, no mantenga la rodilla en una posición flexionada o doblada), sino coloque almohadas debajo del pie/tobillo.



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- Use muletas para ayudarlo a caminar: puede cargar todo el peso sobre la pierna si se siente cómodo con el aparato ortopédico bloqueado en la extensión. No ponerse en cuclillas > 90°. • No participe en actividades que aumenten el dolor/inflamación de la rodilla

(períodos prolongados de estar de pie o caminando) durante los primeros 7 a 10 días después de la cirugía. • Evite largos períodos de estar sentado (sin la pierna elevada) o largas distancias

viajando por 2 semanas. •

NO conducir hasta que el médico le indique lo contrario. • Puede regresar

SOLAMENTE al trabajo sedentario oa la escuela 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable.

## 5. SOPORTE

- Su aparato ortopédico debe usarse completamente extendido (recto) en todo momento (día y noche, excepto para ejercicios) hasta que el médico le indique lo contrario.
- Quítese el aparato ortopédico para la flexión (flexión) y otros ejercicios realizados en una posición sin carga de peso (es decir, acostado o sentado).

## 6. Terapia con hielo •

La aplicación de hielo es muy importante en el período posoperatorio inicial y debe comenzar inmediatamente después de la cirugía.

- Use la máquina para hacer hielo continuamente o bolsas de hielo (si la máquina no prescrito) cada 2 horas durante 20 minutos al día hasta su primera visita posoperatoria; recuerde mantener la extremidad elevada al nivel del pecho mientras aplica hielo.
- Las máquinas de hielo no están cubiertas por el seguro, pero se pueden comprar en la clínica del Dr. Waterman oa través de un minorista en línea de su elección.

## 7. Ejercicio •

Comience los ejercicios 24 horas después de la cirugía (elevaciones de piernas rectas, conjuntos de cuádriceps, deslizamientos de talón y bombas de tobillo) a menos que se le indique lo contrario.

- La incomodidad y la rigidez de la rodilla son normales durante unos días después de la cirugía: es seguro y, de hecho, preferible doblar la rodilla (a menos que el médico le indique lo contrario). • Realice ejercicios de 3 a 4 veces al día hasta su primera visita posoperatoria; sus objetivos de movimiento son tener una extensión completa (enderezarse) y 90° de flexión (doblarse) en su primera visita posoperatoria, a menos que se le indique lo contrario.

- Realice bombeos de tobillo continuamente durante todo el día para reducir la posibilidad de un coágulo de sangre en la pantorrilla (extremadamente poco común). • La fisioterapia formal (PT) comenzará de 7 a 10 días después de la cirugía. Llame al centro de fisioterapia de su elección para programar citas 2 o 3 días después de la cirugía. Si necesita una remisión por fax a una ubicación externa, comuníquese con nuestra oficina.



**Brian Waterman, MD**

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

#### 8. Emergencias •

Comuníquese con el Dr. Waterman o su enfermera al 336-716-8091 si alguna de las  
Los siguientes están

presentes: o Hinchazón dolorosa o  
entumecimiento o Dolor incesante o

Fiebre (más de 101°; es normal tener fiebre baja durante el primer o segundo  
día después de la cirugía) o escalofríos o Enrojecimiento alrededor de las  
incisiones o Cambio de color en la muñeca o la mano o Drenaje continuo o  
sangrado de la incisión (se espera una pequeña cantidad de drenaje) o  
Dificultad para respirar o Náuseas/vómitos excesivos

- \*\*Si tiene una emergencia después del horario de oficina o durante el fin de semana, comuníquese con el mismo número de oficina (336-716-8091) y se lo conectará a nuestro servicio de página; se comunicarán con el Dr. Waterman o uno de sus colegas si él no está disponible. NO llame al hospital o centro quirúrgico.
- \*\*Si tiene una emergencia que requiere atención inmediata, diríjase a la sala de emergencias más cercana.

#### 9. Atención de seguimiento + Preguntas

- Un miembro del equipo del Dr. Waterman lo llamará de 24 a 48 horas después de la cirugía para abordar cualquier pregunta o inquietud. Si no lo han contactado dentro de las 48 horas posteriores a la cirugía, llame a la oficina al 336-716-8091.
- Por lo general, la primera cita posoperatoria después de la cirugía es de 10 a 14 días siguientes a la cirugía.
- Si aún no tiene una cita posoperatoria programada, comuníquese con la oficina durante el horario normal de oficina (336-716-8091) y solicite la programación de una cita.
- La primera cita postoperatoria será con uno de los Asistentes Médicos. Evaluarán la herida, revisarán el protocolo posoperatorio y responderán cualquier pregunta que pueda tener sobre el procedimiento.