



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

RECONSTRUCCIÓN DE LCA CON REPARACIÓN DE RAÍZ MENISCAL INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS

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 hay hinchazón del pie o se produce el tobillo.
 - Es normal que la rodilla sangre e hinche después de la cirugía. Si la sangre empapa el vendaje, no se alarme. Refuércelo con vendajes adicionales. • Retire el vendaje quirúrgico el segundo día postoperatorio, si es mínimo.
- hay drenaje, aplique tiritas impermeables sobre las incisiones y cámbielas a diario.
- Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas; dúchese colocando curitas impermeables sobre las áreas de incisión una vez que se quite el vendaje quirúrgico. Recuerde cambiar las tiritas diariamente.

3. MEDICAMENTOS

- Se inyecta medicamento para el dolor en la herida y la articulación de la rodilla durante la cirugía; el efecto desaparecerá en 8 a 12 horas.
- La mayoría de los pacientes requerirán algún analgésico narcótico durante un período corto de tiempo.
- Medicamento principal = Norco (hidrocodona)
 - o Tome 1 a 2 tabletas cada 4 a 6 horas según sea necesario o
 - Máximo de 12 píldoras por día o Planifique usarlo durante 2 a
 - 5 días, según el nivel de dolor o NO tome Tylenol (acetaminofeno) adicional
 - mientras toma Norco o Vicodin . o *No conduzca un automóvil ni opere maquinaria
 - mientras toma el narcótico

medicación •

Los efectos secundarios 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 tomar un laxante de venta libre, como jugo de ciruela, Senekot, Colace (o Periocolasa) o MiraLAX. • Si tiene problemas con las náuseas y los vómitos, comuníquese con la oficina para posiblemente cambiar su medicamento, envíe un correo electrónico o llame al Dr. Waterman. • Para las náuseas, tome Zofran/Penergan recetados. • Ibuprofeno 600-800 mg (es decir, Advil) se puede tomar entre el narcótico

analgésicos para ayudar a suavizar los "picos y valles" posoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos.



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

4. ACTIVIDAD •

DEBE UTILIZAR MULETAS para mantener el peso TOQUE CON LOS PIES/ TOQUE CON EL TALÓN
teniendo x 4 semanas. •

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 para elevar la pierna. • No participe en actividades que aumenten
el dolor/inflamación de la rodilla (períodos prolongados de pie) durante los primeros 7 a 10 días posteriores a la
cirugía. • Evite largos períodos de estar sentado (sin la pierna elevada) o largas distancias

viajando por 2 semanas. • 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 después de la primera visita posoperatoria. •
Quítese el aparato ortopédico para ejercicios de flexión (flexión) realizados en una posición sin peso

posición de apoyo (es decir, acostado o sentado). •

Quítese el corsé para la ducha.

6. TERAPIA DE HIELO

• La formación de hielo es muy importante en el período postoperatorio inicial y debe comenzar
inmediatamente después de la cirugía.

• Use la máquina de hielo de forma continua o compresas de hielo (si no se receta la máquina) cada 2 horas
durante 20 minutos todos los días 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 Dr.

Waterman's clinic o a través de un minorista en línea de su elección.

7. EJERCICIO •

Comience los ejercicios 24 horas después de la cirugía (elevaciones de piernas rectas, juegos de cuádriceps, ejercicios de talón).
toboganes y bombas de tobillo) a menos que se 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, es preferible doblar la rodilla (a menos que el médico le indique lo contrario).

• Complete ejercicios 3-4 veces al día hasta su primera visita postoperatoria –
sus objetivos de movimiento son tener una extensión completa (enderezarse) y 90 grados de flexión (doblarse)
en su primera visita posoperatoria, a menos que se le indique lo contrario. • Haga bombas de tobillo
continuamente durante todo el día para reducir la posibilidad

de un coágulo de sangre en la pantorrilla (extremadamente poco frecuente).



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- La fisioterapia formal (PT) comenzará de 7 a 10 días después de la cirugía. Comuníquese con la oficina de fisioterapia de su elección 2 o 3 días después de la cirugía para programar citas.

8. EMERGENCIAS

- Comuníquese con el Dr. Waterman o su enfermera al 336-716-8091 si se presenta alguno de los siguientes están

presentes: o Hinchazón dolorosa o

entumecimiento o Dolor incesante o

Fiebre (más de 101° - es normal tener un grado bajo de fiebre por primera

uno o dos días 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 (una pequeña cantidad de se espera drenaje)

o Dificultad para respirar o

Náuseas/vómitos excesivos • **Si

tiene una emergencia después del horario de atención o durante el fin de semana, comuníquese con el mismo número de oficina (336-716-8091) y lo conectarán a nuestro servicio de página; ellos se comunicarán con el Dr. Waterman o uno de sus compañeros si 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 responder 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 Médicos Asistentes. Evaluarán la herida, revisarán el protocolo posoperatorio y responderán cualquier pregunta que pueda tener sobre el procedimiento.