



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## ACROMIOPLASTIA CON O SIN RESECCIÓN DE CLAVÍCULA DISTAL 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 se hincha la mano ocurre.
- Es normal que el hombro sangre e hinche después de la cirugía. Si la sangre empapa el vendaje, no se alarme, refuércelo con vendaje adicional. • Retire el vendaje quirúrgico el segundo día postoperatorio, si es mínimo.

hay drenaje presente, aplique curitas o vendajes limpios sobre las incisiones y cámbielos diariamente.

- Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas; puede ducharse colocando una cubierta de plástico sobre el sitio quirúrgico a partir del día posterior a la cirugía.
- Puede mojarse el hombro en la ducha el tercer día después de la operación después de colocar curitas impermeables sobre los sitios de incisión. Cambie las tiritas a diario. NO sumergirse en un baño hasta que nuestra oficina lo apruebe.

### 3. Medicamentos •

Se inyectan anestésicos locales en la herida y la articulación del hombro en el momento de la cirugía. Esto desaparecerá dentro de 8 a 12 horas y no es raro que los pacientes experimenten más dolor el primer o segundo día después de la cirugía cuando la hinchazón alcanza su punto máximo. • La mayoría de los pacientes requerirán algún analgésico narcótico durante un período corto

de tiempo - esto se puede tomar según las instrucciones en la botella.

- 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 para posiblemente cambie sus medicamentos. • No

conduzca un automóvil ni opere maquinaria mientras toma el medicamento narcótico o mientras está en un cabestrillo.

- Si tiene un dolor que no se controla con el analgésico prescrito, puede tomar un medicamento antiinflamatorio de venta libre, como ibuprofeno o naproxeno, entre dosis de analgésicos. Esto ayudará a disminuir el dolor y disminuir la cantidad de medicamento narcótico requerido. Tómelo como se indica en la botella. • Durante 2 semanas después de la cirugía, tome una aspirina de 81 mg dos veces al día para reducir el riesgo de desarrollar un coágulo de sangre después de la cirugía. Por favor, póngase en contacto con la oficina



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

en caso de que se produzca un dolor intenso en la parte distal del brazo o una inflamación significativa de la parte distal del brazo y/o de la mano.

#### 4. Actividad •

Debe usar el cabestrillo colocado en la cirugía durante 1 a 2 semanas para mayor comodidad.  
instruido

- Cuando duerma o descanse, las posiciones inclinadas (es decir, una silla reclinable) y una almohada debajo del antebrazo como apoyo pueden proporcionar una mayor comodidad. • No participe en actividades que aumenten el dolor o la hinchazón. A menos que de otro modo indicó que el brazo debe permanecer en el cabestrillo en todo momento. • Evite pasar mucho tiempo sentado o viajar largas distancias durante 2 semanas. • NO conduzca hasta que el médico le indique lo contrario, es ilegal conducir en un honda
- Puede regresar SOLAMENTE al trabajo sedentario oa la escuela 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable.

#### 5. Inmovilizador (si se prescribe)

- Su cabestrillo se debe usar de 1 a 2 semanas después de la cirugía para mayor comodidad.

#### 6. Terapia con hielo •

La aplicación 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

- Iniciar ejercicios (péndulos y flexión activa de bíceps sin resistencia) 24 horas después de la cirugía a menos que se indique lo contrario.
- Mientras mantiene el codo a un lado, comience a mover el codo, la mano y la muñeca. ejercicios inmediatamente.
- La fisioterapia formal (PT) generalmente comienza de 7 a 10 días después de la cirugía. Comuníquese con la ubicación de fisioterapia de su elección para programar citas.

#### 8. Emergencias •

Comuníquese con el Dr. Waterman o su enfermera al 336-716-8091 si se presenta alguna de las 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



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

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 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 Médicos Asistentes. Evaluarán la herida, revisarán el protocolo posoperatorio y responderán cualquier pregunta que pueda tener sobre el procedimiento.