



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

INESTABILIDAD ANTERIOR/ REPARACIÓN DE BANKART Instrucciones Post-Operatorias

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 el codo, la muñeca o la mano. • Es normal que el hombro 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 después de la operación; si presenta un drenaje mínimo, aplique curitas sobre las incisiones y cámbielas a diario.
- Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas; dúchese colocando una bolsa de basura grande sobre su cabestrillo a partir del día después de la cirugía.
- Una vez que se haya quitado el vendaje quirúrgico, puede ducharse colocando curitas impermeables sobre las incisiones. No frote el área. NO inmersión del brazo operado (es decir, baño).

3. MEDICAMENTOS

- Se inyecta medicamento para el dolor en la herida y la articulación del hombro 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: se puede tomar según las instrucciones del frasco o
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 Planee usarlo de 2 a 5 días, según el nivel de dolor o NO tome Tylenol (acetaminofén) adicional mientras toma

Norco

- 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 su medicación. • No conduzca un automóvil ni opere maquinaria mientras toma el narcótico medicamento.
- Ibuprofeno 400-600 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.

4. ACTIVIDAD



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- Cuando duerma o descansa, 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/inflamación (levantar objetos o cualquier actividades repetitivas por encima del nivel del hombro) durante los primeros 7 a 10 días después de la cirugía.
- Evite largos períodos de estar sentado (sin apoyo del brazo) o viajar largas distancias durante 2 semanas. • NO conducir hasta que el médico le indique lo contrario. • Puede regresar SOLAMENTE al trabajo sedentario o a la escuela 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable.

5. INMOVILIZADOR • Su

inmovilizador debe usarse en todo momento excepto por higiene y ejercicio.

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

- Ningún ejercicio o movimiento del hombro hasta después de su primera visita postoperatoria a menos que se indique lo contrario.
- Puede comenzar el rango de movimiento del codo, la muñeca y la mano en el primer poste día operativo alrededor de 2-3 veces por día.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará de 7 a 10 días después de la cirugía. Comuníquese con el lugar 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



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

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 lo conectarán a nuestro servicio de página; 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.