



# 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.