



**Brian Waterman, MD**

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

DESBRIDAMIENTO ARTROSCOPICO DE CODO POSTOPERATORIO  
INSTRUCCIONES

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 operativo, afloje el vendaje si se hincha la muñeca o la mano ocurre.
- Es normal que el codo sangre e hinche después de la cirugía; si la sangre empapa el vendaje, no se alarme; refuércelo con un vendaje adicional.
- 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; puede ducharse a partir del día posterior a la cirugía si sella el sitio quirúrgico con plástico alrededor del ACE.
- Una vez que se haya retirado el vendaje quirúrgico (segundo día), puede colocar curitas impermeables sobre las incisiones para ducharse y cambiar los vendajes diariamente. No frote el área y seque con palmaditas. NO inmersión del brazo operado (es decir, baño).

3. MEDICAMENTOS

- Se inyecta medicamento para el dolor en la herida y la articulación del codo durante la cirugía; el efecto desaparecerá en 8 a 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 la medicación con alimentos; si se produce estreñimiento, considere tomar un laxante de venta libre.
- Si tiene problemas con las náuseas y los vómitos, comuníquese con la oficina para posiblemente cambiar su medicamento (336-716-8091; pregunte por la enfermera del Dr. Waterman).



**Brian Waterman, MD**

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- No conduzca un automóvil ni opere maquinaria mientras toma el medicamento narcótico.
- Ibuprofeno 400-600 mg (es decir, Advil) se puede tomar entre los analgésicos narcóticos 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 .
- NO tome Tylenol (acetaminofén) adicional mientras esté tomando Norco.

#### 4. ACTIVIDAD

- Eleve el brazo operado al nivel del pecho siempre que sea posible para disminuir la hinchazón.
- 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/inflamación (levantamiento o cualquier movimiento repetitivo de muñeca/codo/hombro) durante los primeros 7 a 10 días después de la cirugía.
- Evite permanecer sentado durante largos períodos (sin el brazo elevado) o viajar largas distancias durante 2 semanas.
- NO conduzca hasta que el médico le indique lo contrario.
- Puede volver al trabajo sedentario SOLAMENTE oa la escuela 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable.
- La fisioterapia formal generalmente comienza de 7 a 10 días después de la operación. Llame al centro de fisioterapia de su elección (dentro de los 2 o 3 días posteriores a la cirugía) para programar citas.

#### 5. INMOVILIZADOR

- Su cabestrillo debe usarse para mayor comodidad y debe quitárselo para el ejercicio y la higiene.
- Puede quitarse el cabestrillo para lograr un rango de movimiento suave del hombro, el codo, la muñeca y la mano.
- El cabestrillo se puede suspender dentro de 1 a 2 días después de la operación si el dolor lo permite.

#### 6. TERAPIA DE HIELO

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



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

· Use la máquina de hielo continuamente 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 la clínica del Dr. Waterman oa través de un minorista en línea de su elección.

## 7. EJERCICIO

· Se pueden realizar ejercicios suaves de rango de movimiento de hombros, codos, muñecas y manos a partir del primer día postoperatorio.

· La fisioterapia formal (PT) comenzará entre 7 y 10 días después de la operación. 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

presente:

o Inflamación dolorosa o entumecimiento

o Dolor incesante o Fiebre (más de 101° - es normal tener un grado bajo de fiebre

durante el primer día o dos 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 requiere una pequeña cantidad de drenaje).

esperado)

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.



**Brian Waterman, MD**

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

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 después de 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.