



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Instrucciones posoperatorias para la escisión artroscópica de la plica de rodilla

## 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 pie o 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 el drenaje es mínimo, aplique tiritas impermeables sobre las incisiones y cámbielas a diario.
  - Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas; puede ducharse colocando curitas impermeables sobre las áreas de incisión. o Recuerde cambiar las curitas diariamente.
- NO sumergir la pierna operada (es decir, bañarse) \*El aparato ortopédico puede salirse ducha.

## 3. MEDICAMENTOS

- No conduzca un automóvil ni opere maquinaria mientras toma el narcótico medicamento\*
- Se inyecta analgésico en la herida y la articulación de la rodilla durante Cirugía: esto desaparecerá en 8 a 12 horas.
- La mayoría de los pacientes requerirán algún medicamento narcótico para el dolor por un corto período 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 .
- 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, como jugo de ciruela, Senekot, Colace (o Pericolasa) 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 los analgésicos narcóticos para ayudar a suavizar los "picos y picos" postoperatorios.



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

valles”, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos.

#### 4. ACTIVIDAD •

Puede cargar peso según lo tolere y trabajar en ROM según lo tolere. • 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 7-10 días después de 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 o a la escuela 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable.

#### 5. BRACE • No

es necesario

#### 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 para hacer hielo continuamente o bolsas de hielo (si la máquina no prescrito) cada 2 horas durante 20 minutos al día 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 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, conjuntos de cuádriceps, deslizamientos de talón 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

cirugía: es seguro y, de hecho, preferible doblar la rodilla (a menos que el médico le indique lo contrario). • Realice ejercicios de 3 a 4 veces al día hasta su primera visita posoperatoria;

sus objetivos de movimiento son tener una extensión completa (enderezarse) y 120 grados de flexión pasiva (doblar) en su primera visita posoperatoria, a menos que se le indique lo contrario.

- Realice bombeos de tobillo continuamente durante todo el día para reducir la posibilidad de un coágulo de sangre en la pantorrilla (extremadamente poco común).



## Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- La fisioterapia formal (PT) debe comenzar entre 7 y 10 días después de la cirugía. Si aún no tiene un horario de PT, comuníquese con el lugar de terapia de su elección para programar citas.

### 8. EMERGENCIAS •

Comuníquese con el Dr. Waterman o su enfermera al 336-716-8091 si alguna de las  
Los siguientes están

presentes: o Hinchazón dolorosa o  
entumecimiento o Dolor incesante o  
Fiebre (más de 101°; es normal tener fiebre baja durante el primer o segundo  
día 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 espera una pequeña cantidad de drenaje) 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.

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