



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS DE EPICONDILITIS LATERAL

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 codo 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 impermeables 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 retirado el vendaje quirúrgico (segundo día), puede ducharse con curitas impermeables colocadas. Los vendajes deben cambiarse diariamente.

3. MEDICAMENTOS

- Se inyecta medicamento para el dolor en la herida 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: esto se puede tomar según las instrucciones en el frasco o
Medicamento principal = Norco (hidrocodona) o Tome 1 tableta cada 4 a 6 horas según sea necesario o Máximo de 12 píldoras por día. o Planee usarlo durante 2 a 5 días, dependiendo del 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 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 (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 oa la escuela 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable. • La fisioterapia formal generalmente comienza entre 7 y 10 días después de la operación. Comuníquese con el lugar de terapia de su elección dentro de los 2 o 3 días posteriores a la cirugía para programar citas.

5. INMOVILIZADOR

- Su inmovilizador debe usarse para mayor comodidad y se puede discontinuar en las primeras 1 a 2 semanas después de la cirugía.

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 • No

- haga ejercicios ni mueva el codo hasta después de su primera visita posoperatoria, a menos que se le indique lo contrario.
- Puede comenzar el rango de movimiento del hombro, 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 operación. Comuníquese con la ubicación de PT 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 fiebre baja por primera vez).
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 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 colegas si no está disponible NO llame al hospital o al 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 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 Médicos Asistentes. Evaluarán la herida, revisarán el protocolo posoperatorio y responderán cualquier pregunta que pueda tener sobre el procedimiento.