



**Brian Waterman, MD**

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## INSTRUCCIÓN POSTOPERATORIA DE LA EPICONDILITIS MEDIAL

### 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 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 vendaje adicional. • Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas;  
  
dúchese colocando una cubierta de plástico sobre el sitio quirúrgico a partir del día después de la cirugía. NO inmersión del brazo.
- El codo se inmovilizará con una férula/cabestrillo después de la cirugía; no se quite hasta la cita posoperatoria de 7 a 14 días después de la cirugía. • Puede comenzar a ducharse y mojar la herida después de su primera visita posoperatoria.

### 3. MEDICAMENTOS

- Se inyectan anestésicos locales en la herida en el momento de la cirugía. Esto desaparecerá dentro de 8 a 12 horas y no es raro que los pacientes experimenten más dolor el primer o segundo día después de la cirugía cuando la hinchazón alcanza su punto máximo. • La mayoría de los pacientes requerirán algún analgésico narcótico durante un período corto de tiempo - esto se puede tomar según las instrucciones en la botella.
- NO tome Tylenol (acetaminofén) adicional mientras esté tomando Norco • Los efectos secundarios comunes del analgésico 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 sus medicamentos. • No conduzca un automóvil ni opere maquinaria mientras toma el narcótico medicamento.
- Si tiene un dolor que no se controla con el analgésico recetado, puede tomar un medicamento antiinflamatorio de venta libre, como ibuprofeno o naproxeno, entre dosis de analgésicos. Esto ayudará a disminuir el dolor y disminuir la cantidad de medicamento narcótico requerido. Tómelo como se indica en la botella. • Durante 2 semanas después de la cirugía, tome una aspirina al día para reducir el riesgo de desarrollar un coágulo de sangre después de la cirugía. Comuníquese con la oficina en caso de que se produzca un dolor intenso en el brazo distal o una inflamación significativa del brazo o la mano distal.  
  
ocurrir.



**Brian Waterman, MD**

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

#### 4. ACTIVIDAD •

Al dormir o descansar, las posiciones inclinadas (es decir, una silla reclinable) y una almohada debajo del antebrazo para apoyo pueden proporcionar una mayor comodidad. • No participe en actividades que aumenten el dolor o la hinchazón. A menos que de otro modo

indicó que el brazo debe permanecer en el cabestrillo en todo momento. •

Evite pasar mucho tiempo sentado 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 una vez que se retira la férula.

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 (SI ES PRESCRITO)

• Se le colocará una férula de molde posterior donde no se puede enderezar su codo durante 1-2 semanas después de la cirugía. •

Debe usar un cabestrillo en todo momento mientras la férula esté colocada.

#### 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 •

Comience la flexión y extensión de los dedos el primer día postoperatorio para ayudar disminuir la hinchazón. •

La fisioterapia formal (PT) y la terapia ocupacional (OT) generalmente comienzan de 7 a 14 días después de la cirugía. Programe citas para comenzar una vez que le quiten la férula.

#### 8. EMERGENCIAS •

Comuníquese con la oficina del Dr. Waterman para informar cualquiera de los siguientes:

o Hinchazón dolorosa o entumecimiento (tenga en cuenta que algo de hinchazón y el entumecimiento es

normal) 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 parte distal del brazo y/o mano o Drenaje

continuo o sangrado de la incisión (una pequeña cantidad de

se espera drenaje)



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

o Dificultad para respirar o  
Náuseas/vómitos excesivos o Dolor en  
la pantorrilla • \*\*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: ellos se comunicará 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 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.