



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Instrucciones posoperatorias para la tenodesis miniabierta del bíceps

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, refuerce con 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; dúchese colocando una bolsa de basura grande sobre su cabestrillo a partir del día después de la cirugía.
- Una vez que se retira el vendaje quirúrgico, puede ducharse dejando que el agua y el jabón corran sobre el sitio de la incisión. No restriegue la incisión y dé palmaditas para secar; NO sumerja el brazo operado (es decir, baño).

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 analgésicos narcóticos durante un período corto de tiempo; se pueden tomar según las instrucciones del frasco. • 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 (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 posiblemente cambiar su medicamento. • No conduzca un automóvil ni opere maquinaria mientras toma el narcótico medicamento.
- Ibuprofeno 400-600 mg (es decir, Advil) se puede tomar entre los analgésicos narcóticos para ayudar a suavizar los "altibajos" posoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios.

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 o la hinchazón (levantar objetos o cualquier actividad repetitiva por encima del nivel del hombro) durante los primeros 7 a 10 días posteriores a 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 ejercicios.

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 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 o a través de un minorista en línea de su elección.

7. EJERCICIO •

Puede comenzar el rango de movimiento de la muñeca y la mano en el primer poste el día de la operación unas 2-3 veces al día • NO HAY flexión ACTIVA del codo durante 6 semanas después de la cirugía • La fisioterapia formal (PT) comenzará entre 7 y 10 días después de la cirugía. Comuníquese con la ubicación de PT 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



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- **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 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 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.