



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## INESTABILIDAD MULTIDIRECCIONAL / Postoperatorio de Plicatura PanCapsular 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 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 (día 2), puede ducharse permitiendo agua y jabón para correr sobre la incisión. No frote sobre la incisión y dé palmaditas para secar. NO inmersión del brazo operado (es decir, baño).

### 3. MEDICAMENTOS

- Se inyecta medicamento para el dolor en la herida y la articulación del hombro 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 'picos y valles' postoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos .



**Brian Waterman, MD**

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

#### 4. ACTIVIDAD •

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 ejercicio.

#### 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 •

Ningún ejercicio o movimiento del hombro hasta después de su primera visita postoperatoria a menos que se indique lo contrario.

- Puede comenzar el rango de movimiento del codo, la muñeca y la mano el primer día posoperatorio unas 2 o 3 veces al día. • La fisioterapia formal (PT) comenzará de 7 a 10 días después de la cirugía. Comuníquese con el consultorio de fisioterapia de su elección después de la cirugía 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



## Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

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.