



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

LIBERACIÓN CAPSULAR DEL HOMBRO/ LISIS DE ADHERENCIAS

1. Dieta •

- Comience con líquidos claros y alimentos livianos (gelatina, sopas, etc.) •
- Progrese a su dieta normal si no tiene náuseas.

2. Cuidado de heridas

- Mantenga su vendaje quirúrgico, afloje el vendaje si hay hinchazón de la mano. se produce 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.
- Quite el vendaje quirúrgico al tercer día postoperatorio; si presenta un drenaje mínimo, aplique curitas o un vendaje limpio sobre las incisiones y cámbielo diariamente. • Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas; puede ducharse colocando una cubierta de plástico sobre el sitio quirúrgico a partir del día posterior a la cirugía. • Puede mojarse la herida en la ducha el segundo postoperatorio

día. NO empapar o sumergir el sitio operatorio.

3. Medicamentos

- Se inyectan anestésicos locales en la herida y la articulación del hombro 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 analgésicos narcóticos durante un período corto de tiempo; se pueden tomar según las instrucciones del frasco. • 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 cambiar sus medicamentos.
- No conduzca un automóvil ni opere maquinaria mientras toma el medicamento narcótico o mientras está en un cabestrillo.
- 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 dos veces 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 la parte distal del brazo o una inflamación significativa de la parte distal del brazo y/o de la mano.



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

4. Actividad •

Debe usar el cabestrillo colocado en la cirugía durante 1 o 2 días para mayor comodidad. • 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. A menos que

Si se indica lo contrario, el brazo debe permanecer en el cabestrillo en todo momento. • Evite pasar mucho tiempo sentado o viajar largas distancias durante 2 semanas. • NO conduzca hasta que el médico le indique lo contrario, es ilegal conducir en una honda

• Puede regresar SOLAMENTE al trabajo sedentario o a la escuela 3-4 días después de la cirugía, si el dolor es tolerable.

5. INMOVILIZADOR (si está prescrito)

• Su cabestrillo se debe usar 1 o 2 días después de la cirugía para mayor comodidad. • Después de 2 o 3 días, retire el cabestrillo y comience a mover el hombro para recuperar el rango de movimiento.

6. Terapia con hielo •

La aplicación de hielo es muy importante en el período posoperatorio 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 • Iniciar

ejercicios (péndulos y flexión activa de bíceps sin

resistencia) 24 horas después de la cirugía a menos que se indique lo contrario. • Mientras mantiene el codo a un lado, comience a mover el codo, la mano y la muñeca.

ejercicios inmediatamente.

• La fisioterapia formal (PT, por sus siglas en inglés) generalmente comienza inmediatamente después de la cirugía. Se enviará un guión a la ubicación de su fisioterapia para que sea 5 días a la semana durante las primeras 2 semanas, luego hará la transición a 3 veces a la semana durante 4 semanas adicionales.

• Es imperativo que asista a fisioterapia regularmente y trabaje en los ejercicios en casa junto con la máquina CPM para mantener el rango de movimiento ganado en el momento de la cirugía.

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

Facultad de Medicina de la Universidad de Wake Forest • Tel. (336) 716-8091

1901 Mooney St, Winston-Salem, NC 27103



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

o Dolor incesante o

Fiebre (más de 101°; es normal tener fiebre baja durante uno o dos días 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 (una 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.