



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS DEL CODO DE TENISTA

### 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 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 hay un drenaje mínimo, aplique un vendaje limpio sobre las incisiones y cámbielo diariamente.

- Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas; puede ducharse a partir del día posterior a la cirugía si sella el sitio quirúrgico con plástico alrededor del ACE. Una vez que se haya retirado el vendaje quirúrgico, coloque curitas impermeables sobre la incisión y cámbielas a diario. NO inmersión del 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. • No tome acetaminofén (Tylenol) adicional mientras esté tomando Narcotic pain

medicamento.

- 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 200-400 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 •

Eleve el brazo operado al nivel del pecho siempre que sea posible para disminuir hinchazón.

- 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.



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- No participe en actividades que aumenten el dolor/inflamación (levantamiento o cualquier movimiento repetitivo de muñeca/codo/hombro) durante los primeros 7 a 10 días después de la cirugía. • Evite largos periodos de estar sentado (sin el brazo elevado) o largas distancias viajando por 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. • La fisioterapia formal generalmente comienza entre 7 y 10 días después de la operación. Llame al lugar de terapia de su elección para programar citas 2 o 3 días después de la cirugía.

## 5. INMOVILIZADOR

- Su cabestrillo debe usarse para mayor comodidad y debe quitárselo para hacer ejercicio y higiene
- Puede retirarlo para obtener un rango de movimiento suave de su hombro, codo, muñeca, y mano

## 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 •

- Se pueden realizar ejercicios suaves de rango de movimiento para hombros, codos, muñecas y manos. se realiza a partir del primer día postoperatorio.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará entre 7 y 10 días después de la operación. Comuníquese con el centro de fisioterapia de su elección (2 o 3 días después de la cirugía) para comenzar a 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 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 muñeca o la 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

- \*\*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 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.