



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS DE REPARACIÓN DE TRÍCEPS

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 hay hinchazón de la mano.
se produce 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 vendaje adicional. • 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. 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 el sitio de la herida después de la

primera cita postoperatoria.

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 analgésicos narcóticos durante un periodo corto de tiempo; se pueden tomar según las instrucciones del frasco. • NO tome acetaminofén (Tylenol) adicional mientras toma el

Medicamentos narcóticos para el dolor.
- 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 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 si



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Se produce dolor intenso en la parte distal del brazo o se produce una inflamación significativa de la parte distal del brazo o de la mano.

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

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 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 (SI ES RECETADO) • Se le

colocará una férula/aparato ortopédico de molde posterior donde no podrá enderezar el codo durante 1 a 2 semanas después de la cirugía. • Debe usar un cabestrillo en todo momento mientras la férula/aparato ortopédico esté en su lugar.

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 •

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 después de su primera cita posoperatoria.

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 entre 24 y 48 horas después de la cirugía para resolver cualquier duda 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.