



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## Instrucciones posoperatorias para la reconstrucción del codo UCL/MCL

### 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; refuércele con vendajes adicionales. • 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; NO sumerja el brazo operado (es decir, báñese).

### 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 breve; 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 los medicamentos 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 •

- 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/inflamación (levantar objetos o cualquier actividades repetitivas por encima del nivel del hombro) durante los primeros 7 a 10 días después de 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 oa 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 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

- No haga ejercicios o movimientos de codo hasta después de su primera visita postoperatoria. • Puede quitarse el cabestrillo para realizar ejercicios de amplitud de movimiento del hombro, la muñeca y la mano.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará aproximadamente 10 días después de la operación con una receta proporcionada en su primera visita postoperatoria.

## 8. Emergencias •

Comuníquese con el Dr. Waterman o su enfermera al 336-716-8091 si se presenta alguna de las 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)
  - 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.



## Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- 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.