



## Instrucciones Posoperatorias Para Cirugía De Rodilla

### Medicamentos/Dieta

1. Coma sólo alimentos ligeros y no grasosos hoy.
2. Tome los analgésicos con alimentos
3. Mientras toma analgésicos, de ser posible **no** maneje vehículos, maquinaria pesada o electrodomésticos.
4. Mientras toma analgésicos, de ser posible **no** beba bebidas alcohólicas.
5. Mientras toma analgésicos, de ser posible **no** tome decisiones críticas ni firme documentos legales.
6. Si tiene alguna reacción a sus medicamentos, deje de tomarlos y llame a mi oficina de Inmediato.
7. Si no es alérgico, tome una aspirina de 81 mg dos veces al día para ayudar a prevenir los coágulos de sangre
8. Tenga en cuenta que las constipaciones son efectos secundarios muy comunes al tomar analgésicos narcóticos. Recomendamos que los pacientes tomen las siguientes precauciones para prevenir el estreñimiento:

- Beber mucha agua (6-8 vasos de 8 oz. al día)
- Evitar el alcohol, la cafeína y los productos lácteos.
- Comer mucha fibra (frutas, verduras y cereales integrales)
- Tomar un ablandador de heces de venta libre (Colace de Dulcolax)

### Actividad/Ejercicio

1. Puede doblar la rodilla tanto como lo permitan los vendajes.
2. Puede practicar la contracción del músculo cuádriceps y elevaciones de piernas rectas varias

veces cada hora.

3. Continúe moviendo el tobillo hacia arriba y hacia abajo y apriete y relaje el músculo de la pantorrilla varias veces cada hora para ayudar a reducir la hinchazón y prevenir los coágulos de sangre.

4. Utilice sus muletas hasta que su médico se lo indique en la primera cita postoperatoria.

5. Si se siente cómodo, puede soportar peso sobre su pierna con la ayuda de muletas.

6. Eleve la rodilla por encima del nivel del pecho mientras está sentado o acostado para ayudar a reducir la hinchazón.

**7. Es importante elevar continuamente la rodilla por encima del nivel del corazón hasta que la hinchazón baje por completo.**

8. Mantenga el hielo aplicado en la rodilla durante las primeras 72 horas o mientras persista el dolor o la hinchazón. No aplique hielo directamente sobre la piel ni permita que el agua se filtre en el vendaje.

9. Si se le proporcionó una rodillera, debe caminar con la rodillera puesta y trabada en extensión (0 grados -recto). Puede quitarse el aparato ortopédico cuando descansa. Puede aflojar el corsé mientras duerme.

### **Vendajes/Ducha**

1. Mantenga la ropa seca.

2. Si se ha sometido a una artroscopia, es normal que observe un drenaje sanguinolento a través del vendaje postoperatorio, lo cual es normal.

3. Refuerce su vendaje con un vendaje estéril seco.

4. Afloje el vendaje alrededor de la rodilla si se vuelve demasiado apretado o le duele.

5. Puede quitarse el vendaje al tercer día después de la cirugía.

6. Cubra su vendaje con una bolsa de basura o una envoltura de plástico si se ducha antes de quitarse el vendaje.

### **Emergencia/Seguimiento**

1. Notifique a mi oficina al 631-981-2663 si tiene fiebre (101 grados o más), calor inesperado, enrojecimiento o hinchazón en la rodilla. Llame si sus dedos de los pies se ponen fríos, morados, entumecidos o si sangra demasiado.

2. Llame a la oficina dentro de las 24 horas al 631-981-2663 para programar una cita de seguimiento la próxima semana.

3. Llame a la oficina antes de las 3:00 p. m. del viernes si no tiene suficientes analgésicos para el fin de semana.