

Reconstrucción del ACL: *instrucciones para el hogar*

¿Qué sucede después de la cirugía de reconstrucción del ACL?

Hay mucho que se puede hacer después de la reconstrucción del ligamento cruzado anterior (ACL, por sus siglas en inglés) para asegurarse de tener un buen resultado. Al principio, usted puede ayudar a sanar su herida controlando el dolor y la hinchazón. También necesitará empezar ejercicios de **rehabilitación** inmediatamente. Hay ejercicios que le ayudan a recuperar el rango de movimiento de su rodilla, y a restaurar su sentido de equilibrio y control de su pierna.

A la mayoría de los pacientes les toma varios meses recuperar toda su fuerza, equilibrio y el control de la rodilla y la pierna. Qué tan rápido y lo bien que se recupere depende en gran parte de la constancia y cuidado con que usted haga los ejercicios de rehabilitación.

¿Qué cuidados debo tener en mi casa?

Los primeros días después de la cirugía, su pierna estará hinchada y usted tendrá un grueso vendaje sobre sus heridas quirúrgicas. Abajo encontrará algunas recomendaciones que le pueden ayudar a cuidarse a usted y a sus incisiones.

Control del dolor y la hinchazón

Tome analgésicos según lo recetado y SOLAMENTE cuando los necesite. Cuando salga del hospital, su dolor debería estar bajo control. Descanso, hielo y elevar su pierna son formas importantes de controlar su dolor. Para estar a salvo cuando tome analgésicos, haga lo siguiente:

- Tómelos tan pronto como los necesite (cuanto menos tome mejor), pero no espere a que el dolor se vuelva demasiado fuerte.
- NO tome analgésicos que su médico no haya recetado.
- NO tome alcohol mientras esté tomando analgésicos.



¿Qué necesito hacer ahora?

- 1 Controle el dolor y la hinchazón con descanso, hielo y elevación, tomando sus analgésicos según lo recetado y solamente cuando los necesite.
- 2 Ayúdese a sanar cuidando de su incisión y utilizando sus medias de compresión, si fueron recomendadas por su médico.
- 3 Descanse y evite la actividad durante los primeros tres a siete días después de su cirugía. Reanude las actividades de acuerdo con las recomendaciones de su médico.
- 4 Llame a su médico si tiene cualquiera de los problemas enumerados en la página 2.

Eleve su pierna. Mantenga su pierna elevada por encima de su corazón durante los primeros 3 a 7 días. Recuéstese y utilice almohadas para sostener su rodilla.

Utilice hielo según las indicaciones de su médico para aliviar el dolor y la hinchazón. Su médico puede recomendar una máquina de terapia fría especial.

Cuidados de su incisión

Mantenga sus vendajes limpios y secos. Su médico le hará saber cuándo puede retirar sus vendajes y cuándo está bien tomar una ducha sin preocuparse acerca de mojar sus incisiones. No nade, ni tome un baño en tina ni se sumerja en el jacuzzi (hot tub) hasta que su médico diga que está bien.

Utilice sus medias de compresión (algunas veces llamadas medias TED) durante el tiempo que recomiende su médico. Las medias de compresión ayudan a prevenir la formación de coágulos de sangre.

Esté atento al sangrado. Puede tener un pequeño sangrado por sus heridas quirúrgicas, lo que es normal.

Esté atento a las señales de infección en el sitio de la incisión, aumento en enrojecimiento o hinchazón, pus o fiebre por encima de los 101° F (38° C) e infórmele a su médico sobre cualquiera de estas señales.



Actividad

Tómeselo con calma durante los primeros 3 a 7 días.

Descanse todo lo posible después de la cirugía, aparte de hacer los ejercicios que le indicaron y de levantarse para ir al baño, comer sus alimentos o tomar sus medicamentos.

Comience a hacer sus ejercicios de recuperación tan pronto como lo recomiende su médico. Cuándo empezar depende de la extensión de sus lesiones, la complejidad de la reparación y su condición física general.

Evite actividades que causan dolor o hinchazón en la rodilla. Algunos ejemplos incluyen subir las escaleras, pararse o sentarse durante largos períodos.

Use aparatos de asistencia según las recomendaciones. Después de cirugía del ACL, usted puede necesitar el uso de muletas durante varias semanas y un aparato ortopédico para la rodilla durante varios meses hasta que pueda caminar sin cojear. El uso de estos dispositivos de acuerdo con la recomendación de su médico le ayudará a sanar más rápido.

Fisioterapia

Su médico puede recomendar que trabaje con un fisioterapeuta para que le ayude con sus actividades de rehabilitación. Un fisioterapeuta puede crear y supervisar un programa de ejercicios específicos para aumentar su flexibilidad, fuerza y equilibrio. La fisioterapia también incluye una variedad de tratamientos para reducir el tejido de cicatriz, promover la curación y ayudar a evitar lesiones futuras.

Volver a sus actividades normales

El período de recuperación después de una cirugía del ACL, y lo que usted puede esperar a largo plazo, difiere para cada paciente. Depende en parte de su estado físico general, lo que usted debe hacer, y otros factores.

Regrese al trabajo cuando su médico se lo aconseje.

Mientras que muchos pacientes vuelven a trabajar antes de una semana, aquellos que tienen un trabajo que es físicamente extenuante y que no pueden obtener una asignación de trabajo ligero pueden necesitar ausentarse por más tiempo.

Volver al deporte. Usted puede volver al deporte cuando no tenga dolor e hinchazón, cuando su rodilla tenga un rango completo de movimiento y cuando la fuerza muscular y la resistencia se hayan restaurado a niveles normales. Su médico debe darle permiso por escrito antes de que usted vuelva al deporte o la competencia.

¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Esté atento a problemas y llame a su médico si experimenta cualquiera de los siguientes:

- La rodilla sigue sangrando (pequeñas manchas pueden aparecer en los vendajes, pero no deberían esparcirse).
- Dolor que no puede controlar.
- Pus o líquido maloliente que drena de su rodilla
- Escalofrío o fiebre por encima de 101° F.
- Náuseas y vómitos que no se detienen.
- La rodilla sigue hinchada o entumecida y no sirve de ayuda elevar su pierna o aflojar sus vendajes.
- Cambio de color de su pie o su tobillo.

Para más información

Pídale a su médico estos folletos informativos de Intermountain:



Cómo utilizar muletas



Cirugía artroscópica de la rodilla

Su médico programará una cita para revisar su progreso. Asegúrese de anotar todas sus preguntas y traerlas a esta cita de seguimiento.



Mi cita de seguimiento

Fecha/Hora: _____

Lugar: _____

Médico: _____

ACL Reconstruction: Home Instructions

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2012–2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS2755-05/18 (Last reviewed - 02/18) (Spanish translation 05/18 by inWhatLanguage)