

Cirugía artroscópica de rodilla: instrucciones para la atención en el hogar

Mientras se recupera en su casa, siga estas recomendaciones para controlar mejor el dolor y la hinchazón, cuidar de su incisión y prevenir complicaciones. Registre la información importante que obtenga de un médico en los espacios en blanco de cada sección.

¿Qué cuidados debo tener en casa?

Hinchazón y dolor

Para limitar su dolor e hinchazón:

- **Mantenga su pierna elevada** por encima del nivel de su corazón durante los primeros 2 días. Acuéstese boca arriba y coloque 2 o 3 almohadas debajo de la rodilla para elevarla. Evite la presión directamente detrás de la rodilla para ayudar a prevenir los coágulos de sangre.
- **Use hielo** según las indicaciones de su médico durante 2 a 3 días para aliviar la hinchazón y el dolor.
- **Tome los medicamentos para el dolor según las indicaciones de su médico.** Si su dolor está bien controlado, su cuerpo puede recuperarse con más rapidez.
- **No tome ningún otro medicamento para el dolor ni pastillas para dormir** que su médico no le haya recomendado, y no beba alcohol mientras está tomando los medicamentos para el dolor.

El medicamento para el dolor que mi médico me recetó para tomar en casa es: _____

Mi dosis recetada es _____ cada _____ horas.

Náusea y estreñimiento

Algunos pacientes tienen náuseas como consecuencia de la anestesia general. Si tiene náuseas:

- **Comience por tomar líquidos.** Agregue gradualmente alimentos sólidos a medida que los vaya tolerando.

Algunos medicamentos para el dolor provocan estreñimiento. Si tiene estreñimiento:

- **Tome ablandadores de heces de venta libre** si es necesario.
- **Tome por lo menos 8 vasos de agua al día.**



Cuidado de la incisión

Para cuidar su incisión (corte de la cirugía):

- **Mantenga sus vendaje (vendajes) en su lugar** tanto tiempo como el proveedor de atención médica se lo indique. Usted puede tener un pequeño sangrado en sus incisiones quirúrgicas. Esto es normal. Puede quitarse sus vendajes después del (fecha) _____.
- **Mantenga su vendajes (vendajes) secas.** Puede bañarse o ducharse sin la preocupación de que se mojen sus incisiones después del (fecha) _____.
- **Use sus medias de compresión** (si el médico se las indicó) hasta el (fecha) _____.
- **Esté atento a las señales de infección**, que incluyen: aumento del enrojecimiento o la hinchazón, pus o fiebre superior a 101 °F (38 °C). Si aparecen, llame a su médico.

¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Eleve su pierna para reducir la hinchazón.
- 2 Mantenga sus vendajes limpios y secos.
- 3 Tome sus medicamentos para el dolor exactamente como se le indicó su médico. Además, informe a su médico si tiene dificultad para despertarse debido al uso de su medicamento.
- 4 Llame a su médico si tiene sangrado inusual o señales de infección en el lugar de la incisión.

Actividad física

Cuando comience la actividad física:

- **Siga las instrucciones de su médico en cuanto a caminar y apoyarse en la pierna afectada.** No aplique peso en su rodilla hasta el (fecha) _____. Puede comenzar a caminar después del (fecha) _____. Si su médico le dice que use muletas, asegúrese de usarlas cada vez que camine.
- **Haga los ejercicios de amplitud de movimiento que el médico recomiende.** Le ayudarán a recuperar la fuerza, el equilibrio y la amplitud normal de movimiento de las piernas y las rodillas, y a evitar la formación de coágulos de sangre. Su médico podría recomendar ejercicios específicos para usted. Si es así, siga las recomendaciones al pie de la letra. Si no recibe instrucciones, puede comenzar los ejercicios el día de la cirugía. Realice la **serie de ejercicios** (que se muestra en la página siguiente) 4 veces al día.
- **Evite actividades que le produzcan dolor o hinchazón** en la rodilla, como permanecer de pie o sentado con su pierna flexionada durante mucho tiempo. Asegúrese de descansar durante al menos 2 horas entre las series de ejercicio.
- **Consulte sobre la fisioterapia.** El médico le puede recomendar fisioterapia. 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 cicatricial, promover la curación y ayudar a evitar lesiones futuras.

- **Regrese al trabajo cuando el médico se lo indique.** Muchos pacientes pueden regresar al trabajo de oficina en una semana. Si su trabajo le causa agotamiento físico y no tiene posibilidad de hacer trabajos livianos, probablemente tenga que ausentarse del trabajo por más tiempo. Su médico recomienda que regrese al trabajo después del (fecha) _____.
- **Comience otras actividades de acuerdo con las recomendaciones del médico.** En la mayoría de los casos, puede iniciar otras actividades una semana después de la cirugía, pero consulte a su médico antes de conducir o hacer algún deporte o trabajo vigoroso. No realice actividades como andar en bicicleta, ir de excursión o levantar pesas hasta que pueda doblar su rodilla en ángulo recto.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame a su médico si su rodilla:

- Sigue sangrando (pequeñas manchas pueden aparecer en las vendas, pero no deberían esparcirse)
- Siente más dolor que el que puede controlar con reposo, hielo, elevación y el medicamento para el dolor que su médico le recetó
- Supura pus o un líquido con olor desagradable
- Continúa hinchada o entumecida, y no hay alivio al elevar su pierna o aflojar sus vendas

Llame de inmediato y considere obtener atención de emergencia si tiene:

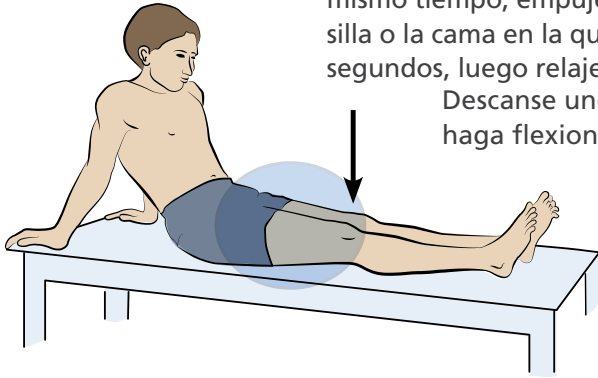
- Escalofríos o fiebre superior a 101 °F (38 °C)
- Náuseas y vómitos que no se detienen
- Dolor de pecho o falta de aliento (si es grave, consiga atención de emergencia); esto puede ser un síntoma de coágulo de sangre en una vena profunda (trombosis venosa profunda, DVT por sus siglas en inglés)
- Dificultad para respirar o despertarse; esto puede ser una señal de problemas con los medicamentos

Serie de ejercicios para la pierna donde se realizó la cirugía

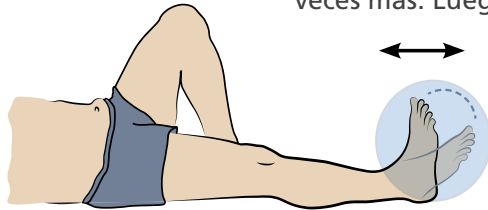
Su médico podría recomendar ejercicios específicos para usted. Si es así, siga las recomendaciones al pie de la letra. Si no recibe instrucciones, puede comenzar los ejercicios el día de la cirugía.

Realice esta **serie de ejercicio** 4 veces al día.

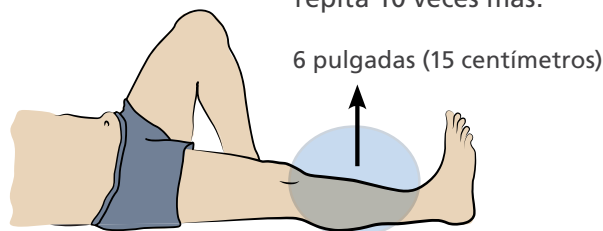
1- Cuádriceps. Tense los músculos de la parte frontal de su muslo y, al mismo tiempo, empuje hacia abajo la parte de atrás de la rodilla, hacia la silla o la cama en la que está recostado. Mantenga esta posición durante 5 segundos, luego relaje la pierna por otros 5 segundos. Haga esto 10 veces. Descanse unos minutos y, luego, repita 10 veces más. Luego, haga flexiones de tobillo.



2- Deslizamiento del tobillo. Mueva lentamente la parte delantera del pie hacia arriba y hacia abajo, como si estuviera bombeando el freno de un auto. Haga esto entre 10 y 15 veces. Descanse unos minutos y, luego, repita 10 a 15 veces más. Luego, realice levantamientos con la pierna estirada.



3- Levantamientos con la pierna estirada. Recuéstese boca arriba. Mantenga su pierna adolorida estirada (la pierna donde se realizó la cirugía). Flexione su pierna sana y apoye el pie sobre el suelo. Levante lentamente la pierna donde se realizó la cirugía, manteniéndola lo más derecha posible, hasta que esté a unas 6 pulgadas (15 centímetros) del suelo. Sostenga esta posición durante 5 segundos. Haga esto 10 veces. Descanse unos minutos y, luego, repita 10 veces más.



Arthroscopic Knee Surgery: Home care 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 ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.