



Instrucciones De Alta Postoperatorias Para Pacientes Con Cirugía De LCA

IMPORTANTE

La rehabilitación exitosa después de la cirugía del LCA se ha asociado directamente con la capacidad de enderezar completamente la rodilla al final de la rehabilitación, y seguir estas instrucciones ayudará a garantizar que hagamos todo lo posible para lograr este objetivo. La elevación de la pierna junto con la terapia de frío es fundamental en las primeras semanas después de la cirugía en un esfuerzo por reducir la inflamación. Esto asegura que la rodilla se moverá fácilmente para recuperar el movimiento una vez que se inicie la terapia la segunda vez.

1. Su pierna ha sido colocada en un aparato ortopédico con bisagras después de la cirugía para mayor comodidad y para proteger su nuevo injerto.
2. El aparato ortopédico se ha bloqueado a -10 grados para mantener la pierna lo más recta posible después de la cirugía.
3. Esto le permitirá caminar sobre la pierna sin que la pierna se doble y evitar que pierda la capacidad de estirarse completamente.
4. Este aparato ortopédico debe usarse **en todo momento** que usted esté fuera de la cama después de la cirugía
5. El aparato ortopédico se puede quitar cuando esté en la cama y acostado para que pueda aplicar la unidad de crioterapia (bolsas de hielo) sobre el vendaje.
6. La posición óptima de la pierna después de la cirugía es acostada con el tobillo más alto que la rodilla y la rodilla más alta que el pecho.
7. Coloque una almohada **debajo de su tobillo** para permitir que su rodilla se hunda hacia atrás para mantenerla recta
8. Puede practicar doblar la rodilla sin poner peso sobre ella, pero debe devolverla a una posición recta cuando esté descansando y elevándose.

9. Por favor, **no** se siente con una almohada debajo de la rodilla, ya que esto puede hacer que no pueda estirar completamente la pierna después de la cirugía.

10. Si por alguna razón su aparato ortopédico se desbloquea o se afloja, comuníquese con mi oficina para obtener instrucciones sobre cómo solucionar este problema.

11. Puede quitar el aparato ortopédico cuando vaya a recibir fisioterapia, pero no lo soltarán hasta que pueda demostrar la capacidad de caminar sin muletas y sin cojear.

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

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.

<https://www.cortho.org/es/recursos-para-pacientes/instrucciones-de-alta-postoperatorias-para-pacientes-con-cirugía-de-lca>