

Instrucciones postoperatorias: Liberación del túnel carpiano

OMAR RAHMAN, MD, MBA

Orthopedic Surgeon | Sports Medicine

ARTHROSCOPIC SURGERY | JOINT RECONSTRUCTION



POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAMENTE Y PIDA ACLARACIONES SI ES NECESARIO - DIRIJA SUS PREGUNTAS A SU ENFERMERA ANTES DE SALIR DEL CENTRO QUIRÚRGICO O POR TELÉFONO/CORREO ELECTRÓNICO A NUESTRO PERSONAL DESPUÉS DE LLEGAR A CASA.

CUIDADO DE HERIDAS

- Tendrá un apósito voluminoso. Envuelva la mano en un plástico cuando se duche y mantenga el apósito seco en todo momento. Es normal que se produzcan pequeñas supuraciones.
- Es normal que el apósito supure después de la intervención; si el vendaje se empapa de sangre, basta con reforzarlo con una gasa adicional durante el resto del día y volver a comprobarlo.
- Puede retirar el vendaje quirúrgico 3 días después de la intervención. Déjese puestas las SteriStrips (tiritas transparentes). No se quite las SteriStrips cuando se duche. No pasa nada si se caen en la ducha, pero no frote la zona de la incisión. No utilice ningún tipo de pomada.

MEDICAMENTOS

- Puede empezar a tomar la medicación analgésica recetada que se le ha proporcionado al llegar a casa y continuar cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor.
- La mayoría de los pacientes necesitarán analgésicos narcóticos durante un breve periodo de tiempo, que pueden tomarse siguiendo las instrucciones del envase.
- Los efectos secundarios más comunes de la medicación para el dolor son náuseas, somnolencia y estreñimiento - para disminuir los efectos secundarios, tome la medicación con alimentos - si se produce estreñimiento, considere la posibilidad de tomar un laxante de venta libre como Dulcolax o Colace.
- Si tiene problemas de náuseas y vómitos, póngase en contacto con la consulta para que le cambien la medicación (1-800-974-5633).
- No conduzca automóviles ni maneje maquinaria mientras esté tomando medicamentos narcóticos.
- Pueden tomarse 200-600 mg de ibuprofeno (por ejemplo, Advil) entre los analgésicos narcóticos para ayudar a suavizar los "picos y valles" postoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos.

TERAPIA CON HIELO

- Utilice hielo y elevación durante todo el proceso de curación. Comenzando inmediatamente después de la cirugía, utilice la máquina de hielo (cuando se prescribe como se indica para los primeros 2-3 días después de la cirugía. A partir de entonces, utilice el hielo a su discreción.
- Cuando utilice hielo "real", evite el contacto directo con la piel durante más de 20 minutos para evitar daños o congelación de la piel. Compruebe con frecuencia si la piel presenta enrojecimiento excesivo, ampollas u otros signos de congelación. Si utiliza la máquina de hielo, puede aplicar hielo de forma continua siempre que compruebe la piel con frecuencia.
- Utilice una o dos almohadas para elevar la mano durante al menos 24 horas después de la operación para aliviar la inflamación y el dolor.

ACTIVIDAD

- No realizar actividades extenuantes ni levantar objetos pesados hasta que el cirujano lo autorice.
- Wiggle fingers (Piano fashion)
- Puedes dormir como te sientas más cómodo.
- No realice actividades que aumenten el dolor en la mano durante los primeros 7-10 días tras la intervención.
- NO conducir. Se le autorizará a conducir después de la primera visita postoperatoria si se ha suspendido la medicación narcótica para el dolor.
- Se permite viajar en avión 14 días después de la intervención. Los viajes en avión y la inmovilidad aumentan el riesgo de coágulos sanguíneos. A menos que se le haya indicado previamente que evite los productos a base de aspirina por razones médicas, o si es menor de 16 años, asegúrese de que está tomando 81 mg de aspirina infantil dos veces al día a partir del día después de la cirugía para minimizar el riesgo de coágulos de sangre.

DIETA

- Empieza con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatina, sopa, etc.).
- Continúe con su dieta habitual según su tolerancia.

CITA

- Su cita postoperatoria se concertará antes de la intervención. Usted recibirá un recordatorio de la oficina antes de la visita. Esto será 10-14 días después de la cirugía en la oficina de su cirujano.

****EMERGENCIAS****

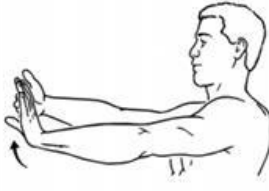
Póngase en contacto con la línea directa de consultas en el 1-800-974-5633 si se da alguno de los siguientes casos:

- Dolor incesante, a pesar de tomar los medicamentos según lo prescrito.
- Fiebre (más de 101°). Es normal tener fiebre leve después de una intervención quirúrgica.
- Drenaje continuo o sangrado de las incisiones (se espera una pequeña cantidad de drenaje)
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos excesivos no controlados

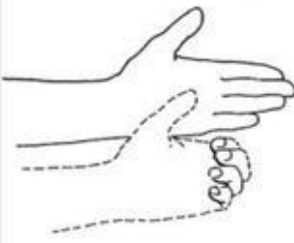
NO LLAME AL HOSPITAL O CENTRO QUIRÚRGICO DE URGENCIAS SI TIENE ALGUNA NECESIDAD QUE REQUIERA ATENCIÓN INMEDIATA, DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA

EJERCICIOS MANUALES

Please start doing this exercise on the 2nd or 3rd day after surgery.

Wrist Flexor Long Arm Stretch		
		
Keeping elbow straight, grasp one hand and slowly bend wrist back until stretch is felt. Hold. Relax.		
Hold 10 Seconds. Repeat 3 times 2x/day		

AROM Thumb IP Flexion - Blocking	AROM PIP Flexion Blocking	AROM DIP Flex -Blocking
		
Brace thumb leaving tip free. Bend as far as possible, then straighten.	Pinch bottom knuckle of finger of to prevent bending. Actively bend middle knuckle until stretch is felt.	Pinch middle knuckle of finger of one hand to prevent bending. Bend end knuckle until stretch is felt.
10 repetitions 1x/day	10 repetitions each finger 1x/day	10 repetitions each finger 1x/day

Flexor Tendon Glide - Active Hook Fist	Flexor Tendon Glide - Active Straight Fist	Finger Opposition
		
With fingers and knuckles straight, bend middle and tip joints. Keep large knuckles straight.	Start with fingers straight. Bend knuckles and middle joints. Keep fingertips straight to touch the base of your palm.	Actively touch thumb to each fingertip. Start with index finger and proceed toward little finger. Move slowly at first, then more rapidly as motion and coordination improve. Be sure to touch each fingertip.
10 repetitions 1x/day	10 repetitions 1x/day	10 repetitions 1x/day