Instrucciones postoperatorias:
Liberación del epicóndilo lateral

OMAR RAHMAN, MD, MBA
Orthopedic Surgeon | Sports Medicine
ARTHROSCOPIC SURGERY | JOINT RECONSTRUCTION

SAMIMI ORTHOPEDIC group

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

- Afloje el vendaje si se produce hinchazón o entumecimiento progresivo en la extremidad.
- Es normal que la articulación sangre y se hinche después de la intervención; si el vendaje ACE se empapa de sangre, simplemente refuércelo con una gasa adicional durante el resto del día y vuelva a comprobarlo. El vendaje ACE puede lavarse normalmente y reutilizarse.
- Retire el vendaje ACE y la gasa 1 semana después de la intervención. Déjese puestas las SteriStrips (tiritas transparentes). Es opcional sustituir la gasa y volver a envolver el vendaje ACE.
- 48 horas después de la operación puede ducharse. Póngase una bolsa impermeable en el brazo para mantener el vendaje seco mientras se ducha. No se quite los SteriStrips mientras se ducha. No pasa nada si se caen en la ducha, pero no se frote el lugar de la incisión.

MEDICAMENTOS

- Puede comenzar con 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

- Comenzando inmediatamente después de la cirugía, utilice la máquina de hielo (cuando se prescribe según las indicaciones 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 se utiliza la máquina de hielo, se puede aplicar hielo continuamente siempre que se compruebe la piel con frecuencia.

ACTIVIDAD

- Permanezca en el arnés en todo momento excepto para su higiene personal, cambios de ropa y ejercicios.
- Puedes dormir como te sientas más cómodo.
- No realice actividades que aumenten el dolor en el codo 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.

EJERCICIO

- Comience a realizar ejercicios 3 veces al día a partir del día siguiente a la intervención (flexión/extensión de la muñeca, flexión/extensión del codo, balanceos pendulares, amplitud de movimiento del hombro) a menos que se le indique lo contrario. Consulte la última página como referencia. Si los ejercicios le causan dolor, deténgase y vuelva a intentarlo más tarde ese mismo día.
- La rigidez y las molestias en el codo son normales tras la intervención.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará después de su primera visita postoperatoria.

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 POSTOPERATORIOS DEL CODO

WRIST FLEXION / EXTENSION

Actively bend wrist forward.
Then backwards as far as you can.
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day.