Instrucciones postoperatorias:
Sustitución total de hombro

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

SAMIMI ORTHOPEDIC group

VENDAJES

- Puede ducharse 48 horas después de la intervención, pero no se bañe ni sumerja el hombro en agua hasta que le revisen las incisiones en la primera visita postoperatoria. Mantenga seco el vendaje. Los puntos están enterrados bajo la piel y se disolverán con el tiempo.
- Es posible que se le formen hematomas alrededor del hombro que pueden ir bajando por el brazo. Si observa que tiene hematomas en el hombro, el brazo, el codo, la muñeca o la mano (y no tiene dolor en estos lugares), no se preocupe, es normal.

MOVIMIENTO

- Durante los primeros 10-14 días después de la operación, deberá llevar siempre puesto el cabestrillo, incluso mientras duerme. Sólo podrá quitarse el cabestrillo para ducharse y para realizar ejercicios de amplitud de movimiento (péndulos de Codman). Debe flexionar y extender el codo de 3 a 4 veces al día para evitar la rigidez.
- No gire externamente el brazo más allá del punto muerto. Sólo puede extender/levantar el brazo hacia delante, como si estuviera llevando el brazo a la posición de saludo.

MEDICAMENTOS

- Se realizó un bloqueo nervioso en el que se le inyectó anestesia local en el hombro tras finalizar la operación. Durante este tiempo, tendrá poca o ninguna sensibilidad en la parte del cuerpo en la que le han operado (es decir, el brazo). Este bloqueo nervioso desaparecerá en 18-24 horas - lo sabrá porque sentirá un hormigueo en la mano y el brazo. Para controlar el dolor durante esta transición, mientras desaparece el bloqueo nervioso, primero debe comer y después empezar a tomar la medicación para el dolor.
- 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 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 "de verdad", evite el contacto directo con la piel durante más de 20 minutos para evitar dañarla o congelarla. 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.

ACTIVIDAD

- Lleve el arnés en todo momento, excepto para la higiene personal, los cambios de vestuario y los ejercicios (última página).
- Llevará el cabestrillo durante el día y por la noche hasta que hayan transcurrido 2 semanas desde la operación. A las 2 semanas del postoperatorio, podrá quitarse el cabestrillo por la noche. A las 6 semanas, podrá dejar de llevar el cabestrillo, a menos que se especifique lo contrario.
- Puedes dormir como te sientas más cómodo.
- No realice actividades que aumenten el dolor de hombro 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 con aspirina por razones médicas o que sea menor de 16 años, asegúrese de tomar 81 mg de aspirina infantil dos veces al día a partir del día siguiente a la cirugía para minimizar el riesgo de coágulos sanguíneos.

CONDUCCIÓN

- Podrá conducir aproximadamente 2-3 semanas después de la intervención si no está tomando analgésicos. Se recomienda que no lleve el cabestrillo y que controle bien el brazo antes de conducir.

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 HOMBRO

WRIST FLEXION / EXTENSION

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

PENDULUM SWINGS

(Clockwise/counterclockwise)

Let arm move in a clockwise circle,
then counterclockwise by rocking body
weight in a circular pattern.
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day

PENDULUM SWINGS

(Side to side)

Gently move arm from side to side
by rocking body weight from side to side.
Let arm swing freely.
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day