



INSTRUCCIONES POSOPERATORIAS DEL DR. TYSKLIND

Información de contacto:

Clínica de medicina deportiva: 317-948-2550

El horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:30 p. m. EST

Para EMERGENCIAS en la noche o fines de semana

Contacte al operador: 317-944-5000

Pida hablar con el residente de guardia de ortopedia pediátrica

Cuidado de heridas:

- Puede quitar el vendaje el _____.
 - No toque las suturas adhesivas blancas.
 - Puede ducharse en este momento.
 - No es necesario volver a ponerse una venda, pero puede hacerlo si lo desea.
- Deje el yeso hasta la consulta posoperatoria. Manténgalo seco.

Signos de infección:

- Fiebre persistente de más de 101 °F
- Enrojecimiento marcado de la herida
- Secreción excesiva de la herida
- Pus
- Dolor intenso que no se alivia con analgésicos

COMUNIQUESE CON EL CONSULTORIO SI OBSERVA ESTOS SIGNOS O SÍNTOMAS

Suturas:

- Absorbibles (debajo de la piel):
Deje los extremos que puedan sobresalir en su lugar, se cortarán en el consultorio.
- No absorbibles (fuera de la piel):
Dejar en su lugar, se retirarán en el consultorio.

Hielo:

- Se ha colocado® un Polar Cube.
Úselo encendido durante 30 min y apagado durante 30 min, de 7 a 8 veces durante el día.
Úselo constantemente durante la primera semana, luego descanse a medida que mejora el dolor.
No es necesario despertarse en la noche para colocar hielo.
- Coloque bolsas de hielo.

Soporte de peso:

- Soporte de peso según la tolerancia.
Use muletas, según sea necesario, para el dolor o la cojera (generalmente de 3 a 5 días).
Cuando mejoren el dolor y la cojera, podrá caminar sin muletas, según lo tolere.
 - Soporte de peso parcial. Use muletas y soporte solo _____ % de peso por _____ semanas.
 - Soporte de peso Touch-Down (toque con la punta del pie). Use muletas y soporte solo un peso mínimo para mantener el equilibrio durante _____ semanas.
 - Sin soporte de peso hasta la consulta de seguimiento.
-

Cita de seguimiento:

- Seguimiento con el Dr. Tyskind el _____.
Si aún no tiene una cita, llame al (317) 948-2550 para programar una.

Soportes ortopédicos:

- Rodillera articulada:
Úsela todo el tiempo. Soportes ortopédicos bloqueados | desbloqueados para caminar.
Rango de movimiento con soporte ortopédico _____ grados.
Tenga el soporte ortopédico bloqueado en extensión completa durante 5 a 6 horas al día en total.
Puede quitárselo para bañarse.
- Otro: _____

Medicamentos:

- Oxycodona: narcótico recetado para el dolor.
 - No conduzca ni asista a la escuela hasta que deje de tomar esta sustancia controlada durante más de 24 horas.
 - Puede tomar cada 4 a 6 horas, PERO esta es la DOSIS Y FRECUENCIA MÁXIMA.
 - **NO ES NECESARIO SEGUIR ADMINISTRANDO ESTA CANTIDAD DE NARCÓTICOS.**
 - No debe haber interacción al momento de administrar este narcótico combinado con cualquiera de los otros medicamentos recomendados.
 - Asegúrese de comer antes de tomar el analgésico para evitar las náuseas.
 - Deje de tomar el medicamento a medida que disminuya el dolor; no debería necesitar narcóticos después de 7 a 10 días.

- Valium: benzodiazepina recetada para los espasmos musculares.
 - No conduzca ni asista a la escuela hasta que deje de tomar esta sustancia controlada durante más de 24 horas.
 - Puede tomar cada 6 horas, según sea necesario.
 - **NO ES NECESARIO SEGUIR ADMINISTRANDO ESTA CANTIDAD DE RELAJANTES MUSCULARES.**

- Tylenol: de venta libre para el dolor.
 - Tómelo cada 6 horas.
 - Alterne con Ibuprofeno (por ejemplo, Tylenol a las 8, ibuprofeno a las 11, Tylenol a las 2, etc.).
 - Siga las instrucciones de dosificación del envase de Tylenol para no exceder los 3,000 mg al día.
 - 650mg Tylenol
 - 500mg Tylenol
 - 325mg Tylenol

- Ibuprofeno: de venta libre para el dolor y la hinchazón.
 - Tómelo cada 6 horas.
 - Alterne con Tylenol (por ejemplo, Tylenol a las 8, ibuprofeno a las 11, Tylenol a las 2, etc.).
 - No lo tome si tiene alguna contraindicación para tomar este medicamento (es decir, alergia al medicamento, úlceras estomacales o problemas renales).
 - 600mg ibuprofen
 - 400mg ibuprofen
 - 300mg ibuprofen

- Aspirina: recetada para prevenir la trombosis venosa profunda (TVP), también conocida como coágulo de sangre.
 - Tómela una vez al día durante 14 días.
 - Suspéndala en caso de cualquier hemorragia gastrointestinal o en la herida.

O

 - La aspirina no está indicada para este paciente.

- Zofran: recetado para las náuseas.

- Las náuseas pueden ocurrir por la anestesia. También es un efecto secundario de la oxicodona.
 - Tómelo solamente según sea necesario (*pro re nata*, PRN).
- Durante los primeros 2 días posteriores a la operación, recomendamos configurar una alarma para verificar su nivel de dolor cada 4 horas, incluso durante la noche, para el control profiláctico del dolor.

Hinchazón:

La hinchazón máxima ocurre durante las primeras 24 a 48 horas después de la cirugía. Eleve el área para minimizarla.

Conducción de vehículos:

Puede volver a conducir vehículos cuando tenga el control total de sus extremidades y no sienta dolor.

Deportes:

No vuelva a practicar deportes hasta que lo haya conversado en su primera consulta posoperatoria.

Terapia:

- No será necesaria una fisioterapia formal.
- La fisioterapia formal debe programarse para comenzar dentro de las primeras 1 a 2 semanas después de la cirugía.
 - El consultorio enviará el informe y el protocolo al lugar de su elección donde se realizará la fisioterapia (physical therapy, PT).
 - Deberá llamar y programar las consultas para 2-3 veces por semana.
- Durante las primeras dos semanas hasta la fisioterapia formal, puede hacer los siguientes ejercicios:
 - Estiramientos de tobillo: mueva el tobillo hacia arriba y hacia abajo. 30 repeticiones, 3 veces al día.
 - Serie de cuádriceps: contraiga el músculo cuádriceps de modo que la parte posterior de la rodilla se lleve a la cama. 30 repeticiones, 3 veces al día.
 - Elevación de pierna recta: sobre su espalda con la rodilla estirada, levante la pierna. 30 repeticiones, 3 veces al día.
 - Movilización de la rótula: sujete la rótula y muévala hacia arriba, hacia abajo y hacia ambos lados, según lo tolere el dolor. 30 repeticiones, 3 veces al día.

- Si un ejercicio es muy doloroso, deje de hacerlo o hágalo dentro de los límites de movimiento que no sean dolorosos.

Instrucciones adicionales:
