



Centro Pediátrico de Ortopedia y Escoliosis
Centro de Medicina de Rehabilitación

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 o la férula 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.
Ússelo 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 de su brazo. Use el dolor como una guía para lo que se siente cómodo.
- ☐ No SOPORTE PESO en su brazo operado. No ponga peso en su brazo.

Cita de seguimiento:

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

Inmovilización:

- ☐ Le colocaron un cabestrillo. Siga las instrucciones como se indica a continuación:
 - ☐ Mantenga el cabestrillo puesto en todo momento, excepto para ducharse.
Puede dormir con su cabestrillo.
Aflójelo para permitir el movimiento del codo/muñeca/mano varias veces al día.
 - ☐ El cabestrillo es solo para su comodidad.
Quítese el cabestrillo todos los días para ducharse y realizar ejercicios suaves de rango de movimiento.
- ☐ Le colocaron una férula o yeso.
 - No se lo quite.
 - Mantenga la férula o yeso limpio y seco.
 - NO LO MOJE.

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).
 - 650mg Tylenol
 - 500mg Tylenol
 - 325mg Tylenol
- ☐ Zofran: recetado para las náuseas.
 - Las náuseas pueden ocurrir por la anestesia. También es un efecto secundario de la oxycodona.
 - 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:
 - ☐ Péndulo de hombro: de pie, inclínese desde la cintura, deje que el brazo cuelgue hacia abajo, mueva suavemente el brazo con movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario a las agujas del reloj 10 veces, 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: _____
