

**Instrucciones de alta del endoscopio de rodilla**

**Medicamentos**

Se le dará una receta para analgésicos, medicamentos para las náuseas y un antibiótico antes de salir del hospital. Los antibióticos se tomarán durante 3 días a menos que se indique lo contrario. Los analgésicos para las náuseas y el dolor deben tomarse según las indicaciones, según sea necesario. Dependiendo de la cirugía, también se le puede indicar que tome 325 mg de aspirina al día durante 30 días o que le administren un anticoagulante. La aspirina actúa como un anticoagulante que disminuye el riesgo de un coágulo de sangre en las venas profundas de las piernas llamado TVP, que a veces puede ocurrir después de la cirugía debido a la disminución de la actividad.

Es posible que deba tomar un ablandador de heces dos veces al día mientras toma analgésicos. (ej: Colace 100 mg) Los analgésicos pueden ralentizar los intestinos y causar estreñimiento.

No tome bebidas alcohólicas durante 24 horas. Beba mucho líquido. Reanude una dieta regular comiendo alimentos ligeros y avance según lo tolere. Beba de 6 a 8 vasos de líquidos al día.

No conduzca ni opere maquinaria pesada durante 24 horas o mientras esté tomando analgésicos.

Los efectos del bloqueo nervioso durarán entre 12 y 48 horas. Esto puede causar hormigueo/entumecimiento/debilidad o sensación de que la pierna está dormida. Los efectos de la anestesia general pueden durar hasta 48 horas. Es posible que tenga episodios de somnolencia, náuseas o mareos. Estos sentimientos son normales.

**Cuidado de heridas y apósitos**

El drenaje de la(s) incisión(es) en la primera semana es normal. Mantenga el aderezo limpio, seco e intacto. Puede cubrir el vendaje con una bolsa de plástico, con una banda elástica en la parte superior para ducharse durante los primeros 2 días. Puede cambiar el vendaje el 2º día después de la cirugía. Retire el apósito exterior, limpie con agua y jabón, seque con una toalla limpia y cubra los sitios con curitas. No retire ningún apósito o vendaje directamente sobre la incisión. No aplique lociones ni ungüentos en el sitio de la incisión. Dúchese solamente: no sumerja los sitios de incisión en una bañera de hidromasaje, bañera o piscina.

**Actividad**

En la mayoría de los casos, puede caminar sobre la pierna afectada después de la cirugía. Si se le administra un bloqueo nervioso, se necesitarán muletas durante unos días hasta que la sensación de plenitud regrese a la pierna o pueda acostarse y levantar activamente la pierna de la cama. Algunos procedimientos requerirán que no cargue peso, lo que significa que no puede poner nada de su peso corporal sobre la pierna afectada. El Dr. Parker o el personal discutirán el estado de soporte de peso con usted y / o su familia después de la cirugía.

Mantenga la pierna elevada por encima del nivel del corazón durante 48 horas.

Lo enviarán a casa con un aparato ortopédico después de la reconstrucción del LCA y algunas otras cirugías de rodilla. Debe dormir con el aparato ortopédico hasta el seguimiento. Solo quítese el aparato ortopédico para la terapia y la higiene. La fisioterapia le quitará el aparato ortopédico para hacer ejercicio. Para los LCA: el aparato ortopédico debe desbloquearse a -10 a 90 grados para la deambulación hasta que el Dr. Parker o su personal den otras instrucciones.

**Crioterapia/Bolsas de hielo**

Es posible que se le aplique una almohadilla de recirculación de agua helada al vendaje después de la cirugía. Consiste en una almohadilla delgada y flexible con una vejiga en su interior. Un tubo que sale de la vejiga se conecta a un pequeño enfriador que permite que el agua helada circule a través de él una vez que el enfriador se llena con agua helada y se conecta a un tomacorriente de pared. Siempre debe haber una capa de apósito o una toalla delgada entre la almohadilla y la piel para evitar la congelación. Recomendamos usar la unidad durante los primeros 2 días de forma continua, luego de 6 a 8 horas por día después. El uso de la unidad de crioterapia reducirá la hinchazón y el dolor. Si la unidad no está cubierta por su seguro, puede discutir los arreglos de pago con nuestro representante de DME. No es obligatorio, pero sí muy recomendable. Si no puede usar la unidad de crioterapia, use compresas de hielo continuamente durante 48 horas, según sea necesario.

**Máquina de movimiento pasivo continuo (CPM)**

Es posible que se recomiende una MPC de rodilla para ciertos procedimientos de rodilla. Se harán arreglos con nuestro representante de DME para la entrega y recogida si es necesario para su cirugía. La máquina está diseñada para que usted se acueste y la máquina mueve la pierna por usted. Recomendamos usar el CPM durante 6-8 horas por día. El representante de DME proporcionará instrucciones específicas de uso. La máquina es muy eficaz para mejorar la flexibilidad y disminuir el dolor. Si la máquina no está cubierta por su seguro, puede discutir los arreglos de pago con nuestro representante de DME. No es obligatorio, pero sí muy recomendable.

**Fisioterapia**

Es muy importante comenzar la terapia lo antes posible después de la cirugía y asistir 2-3 veces por semana según las instrucciones. Se debe hacer una cita para usted al momento del alta y esa información estará en su documentación de alta. Si el centro de terapia está cerrado cuando le den el alta del hospital, se le darán instrucciones para que llame y programe su cita con el fisioterapeuta. RECUERDE llevar su receta de terapia a su primera visita, ya que tendrá instrucciones específicas para el fisioterapeuta.

Si no sabe a quién usar para PT, aquí hay algunas opciones en Amarillo:

* Medicina deportiva Parker
* Terapia física en Quail Creek
* Fisioterapia ambulatoria de BSA
* PT para pacientes ambulatorios del noroeste
* Fisioterapia Total
* Si vive fuera de Amarillo, utilice la instalación más cercana a su ciudad natal.

Haga aleteos o bombeos frecuentes de los pies 30 veces cada hora mientras esté despierto durante los primeros 2 días para ayudar a aumentar la circulación. Asegúrese de caminar con ayuda durante los primeros días si es necesario, especialmente después de tomar analgésicos. Caminar distancias cortas acelerará su recuperación.

**Cita de seguimiento**

Tendrá una cita de seguimiento de 10 a 14 días después de la cirugía. En la mayoría de los casos, esta cita se programó cuando se programó la cirugía. Llame al 806-350-2663 para confirmar los detalles de la cita si es necesario.

**Regreso al trabajo/escuela**

Como regla general, recomendamos ausentarse del trabajo al menos hasta su cita de seguimiento. Se le entregará una nota para excusarlo del trabajo o la escuela el día de su cirugía. Si desea regresar al trabajo antes de su cita de seguimiento, comuníquese con nuestra oficina y haga los arreglos.

Si usted es un estudiante, depende de su discreción, dentro de lo razonable, de usted y sus padres cuánto tiempo estará fuera de la escuela. Por lo general, 2-3 días es típico, pero se pueden hacer consideraciones especiales caso por caso. Sin embargo, no hay educación física ni deportes hasta que el Dr. Parker o el personal lo publiquen.

**Llame a nuestra oficina o vaya a la sala de emergencias si...**

* **Tiene fiebre de 101 o más, sudores nocturnos o escalofríos.**
* **Nota rayas rojas que irradian hacia afuera de su(s) incisión(es).**
* **Su(s) incisión(es) empeora(n) enrojecimiento, hinchazón, supuración de pus o dolor intenso.**
* **Experimenta dificultad para respirar o dolor intenso en la pantorrilla (signos de un coágulo de sangre)**
* **Si tiene alguna pregunta, no dude en llamar a nuestra oficina.**