



Mammoth Orthopedic  
Institute

**Brian B Gilmer, MD**  
Team Physician, US Ski and Snowboard Team

**Karly M Dawson, PA-C**  
Teaching Associate

Instituto Ortopédico de Mammoth • 85 Sierra Park Road • Mammoth Lakes, CA 93546 • 760.924.4084

## INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA LA ARTROSCOPIA DE LA RODILLA

### ACTIVIDAD

- Las muletas le pueden ayudar con su equilibrio los primeros días; pero usted puede apoyar el peso que sea cómodo en su pierna.
- Puede doblar y estirar la rodilla tanto como usted quiera.
- Evite estar de pie o caminar por tiempos prolongados durante los primeros 7-10 días después de la cirugía.
- Evite periodos largos de estar sentado (sin la pierna elevada) o viajar larga distancia por 2 semanas.

### VENDAJE & INCISIONES

- Los primeros dos días después de la cirugía puede esperar una pequeña cantidad de manchas rojas en sus vendajes. Esto es normal.
- Por favor mantenga el vendaje limpio y seco; si se va a bañar/duchar, debe de proteger el vendaje. No puede remojar en una piscina, un lago, Jacuzzi “tina caliente” o en el mar hasta que las suturas se han removidas.
- Se puede retirar el vendaje 4 días después de la cirugía (la envoltura blanca de algodón, las gasas blancas, la venda de color amarillo)
- Se puede poner Curitas en las incisiones o dejarlas destapadas al aire libre.
- Por favor **NO USE** Bacitracin u otras pomadas en las incisiones.

### DOLOR & INFLAMACIÓN

- **Hielo** – Aplique bolsas de hielo envueltas en una toalla seca por 20 minutos varias veces al día por la primera semana y luego según sea necesario para mejorar el dolor y la inflamación.
- **Compresión** - Utilice la venda para disminuir la hinchazón. Siempre póngase la venda comenzando del pie hacia el muslo.
- **Elevación** - Mantenga su pie elevado **por encima de su corazón** lo más que sea posible por los primeros 3 a 4 días. Mantenga la pierna elevada con una almohada debajo de la pantorrilla o del pie, **NO por debajo de la rodilla**
- **Medicamento para el dolor**
  - Se le ha dado una receta para el manejo del dolor, por favor tome el medicamento según las indicaciones.
    - Si usted cree necesitar otro relleno de su medicamento, **TIENE QUE PEDIRLO** durante nuestras horas y **días** regulares de oficina.
    - Si necesita medicamento adicional para el dolor, puede tomar Tylenol 500-650mg cada 4-6 horas. ¡No tome más de 3 gramos o de 3000 mg en un período de 24 horas!
    - Los efectos secundarios comunes del medicamento para el dolor son:
      - **NÁUSEA:** Para disminuir la náusea tome estos medicamentos con comida.
      - **SOMNOLENCIA:** No maneje un carro o maquinaria
      - **COMEZÓN:** Puede tomar Benadryl para aliviar cualquier comezón.
      - **ESTREÑIMIENTO:** Para disminuir el estreñimiento, use el ablandador de excremento que se le proporcione (Docusate 250 mg) o los medicamentos que son de venta libre “sin receta” (Aceite Mineral, Leche de Magnesia, etc.). También evite los plátanos, el arroz, las manzanas, el pan tostado, o el yogur, ya que estos alimentos le pueden causar estreñimiento. El moverse y levantarse también ayuda con el estreñimiento y a “despertar” el tracto intestinal.
- Los medicamentos Antiinflamatorios (Aleve, Ibuprofen, Naproxen, etc.) **NO DEBEN SER tomados** por 2 semanas después de la cirugía.

### EMERGENCIAS

- Por favor que alguien se quede con usted durante las primeras 24 horas después de la cirugía
- Por favor comuníquese a la clínica o con el ortopedista de turno si:
  - El drenaje empapa los vendajes, se expande, tiene mal olor, o si las incisiones están rojas, calientes, y extremadamente dolorosa
  - Desarrolla fiebre (> 101.5) o escalofríos
  - Tiene dolor en la pierna o en la pantorrilla, inflamación en la pierna o dificultad para respirar

### CUIDADO DE SEGUIMIENTO

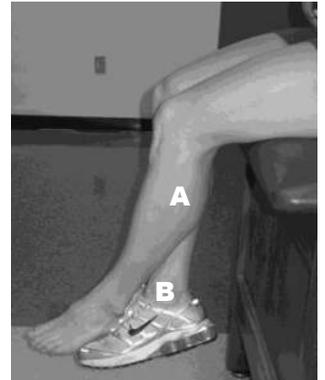
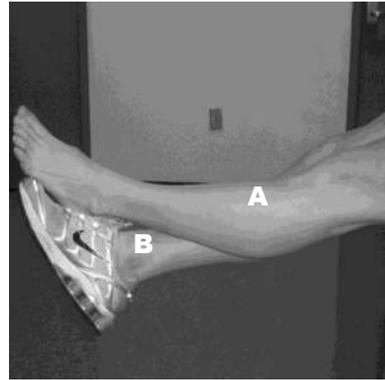
- Por favor **haga su cita de seguimiento** en 10-14 días después de la cirugía para que le quiten las suturas y para revisión de la cirugía.

**SI TIENE CUALQUIER PREGUNTA O DUDA, POR FAVOR COMUNIQUESE A LA CLÍNICA (760-924-4084)**

**EJERCICIOS** - Cuando se sienta cómodo y preparado puede hacer cada uno de los ejercicios 2-3 veces al día. Le ayudará tomar el medicamento para el dolor 20-30 minutos antes de los ejercicios y ponerse hielo después de los ejercicios.

• **Flexión:**

1. Siéntese en una silla
2. Coloque su pierna no operada (foto B) debajo del pie de la pierna operada (foto A)
3. Dejar suavemente que la rodilla se doble con el apoyo de la pierna no operada (foto B)
4. Al llegar a lo más puede doblar, mantenga por 5 segundos
5. Hágalo 10-20 veces seguidas
6. **Meta = 90 ° de flexión (doblar)** 2 semanas después de la cirugía

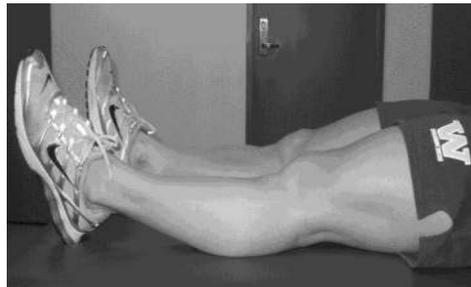


• **Contracciones de Cuádriceps:**

1. Sentado o acostado en el suelo con la pierna operada estirada
2. Coloque una toalla enrollada debajo de la rodilla
3. Apriete el muslo y el tendón de la corva presionando la rodilla hacia abajo en la toalla enrollada
4. Mantenga esta posición por 10 segundos
5. Relaje el muslo y la pierna
6. Haga 2-3 repeticiones de 10

• **Elevación con la pierna estirada:**

1. Acuéstese en el suelo
2. Haga la contracción de cuádriceps (como se indica en el ejercicio de arriba)
3. Levante el pie 6-12 pulgadas del suelo
4. Lentamente baje la pierna al suelo
5. Relaje el muslo
6. Haga 2-3 repeticiones de 10



• **Movimiento con los tobillos:**

1. Mueva los dedos del pie hacia abajo y sostenga por 5 segundos
2. Mueva los dedos del pie hacia arriba y sostenga por 5 segundos
3. Haga 2-3 repeticiones de 10

