

# **Cirugía de menisco**

## *Meniscus Surgery*

### **Instrucciones postoperatorias**

#### *Post Operative Instructions*

Dr. James M. Bothwell  
Fort Worth Orthopedics  
817.433.3450

#### **Medicamentos**

**\*Dolor** (hidrocodona/acetaminofén, Darvocet Vicodin, Norco, Lortab)

Se le recetó un fuerte analgésico narcótico para aliviar el dolor. Tómelo regularmente como le fue indicado y según lo necesite para aliviar el dolor. Un efecto secundario común de este medicamento es el estreñimiento. Asegúrese de agregar fibra a su dieta o tomar un laxante si fuera necesario, y beba mucho líquido para evitar que suceda esto.

**\*Antiinflamatorios no esteroides** (ibuprofeno)

A menos que se le indique de otro modo, tome ibuprofeno 600mg cada 8 horas con comida durante los primeros 7 días después de la cirugía. **No tome este medicamento si actualmente toma un anticoagulante (Plavix, Coumadin), o tiene antecedentes de úlcera, trastorno hemorrágico, problemas renales o alergia a fármacos.**

**\*Antibiótico** (Keflex, clindamicina)

Si se le fuera a recetar este medicamento, tómelo según las instrucciones.

**\*Antiemético** (Phenergan)

Si llegara a sentir náuseas después de su procedimiento, este medicamento lo ayudará a sentirse mejor. Si no puede tolerar este medicamento, comuníquese con el consultorio, ya que es posible que exista un medicamento alternativo.

#### **Dieta**

El día de la cirugía deberá consumir una dieta liviana. El día posterior a la cirugía podrá comenzar a incorporar alimentos hasta alcanzar su dieta habitual.

#### **Actividad**

Mantenga la pierna elevada. Intente mantener la pierna (rodilla y pie) por encima del nivel de su cabeza lo más posible durante al menos los primeros 7 días posteriores a la cirugía. Asegúrese de mover los tobillos para arriba y para abajo (flexiones de tobillo) para mantener la circulación en ambas pantorrillas. *Una buena regla general es hacer una serie de 20 cada 20 minutos mientras esté despierto.* En cuanto se sienta cómodo, podrá movilizarse con muletas. **No cargue peso sobre su pierna hasta que se le indique**

específicamente que puede hacerlo. En su primera visita postoperatoria le darán más instrucciones al respecto.

**\*\*\*Si se sometió a una reparación por sutura, se le debe haber dado el alta con una rodillera puesta. Mientras esté parado y se movilice de un lugar a otro, ésta deberá trabarse en la posición de máxima extensión. NO doble la rodilla en un ángulo menor a 90 grados.**

### **Terapia de frío**

Es probable que se le haya entregado un dispositivo IceMan® para su hombro al momento de darle el alta. Utilícelo con frecuencia durante los primeros 10 días posteriores a la cirugía. Asegúrese de que la almohadilla no toque la piel en forma directa.

Si tiene alguna duda o problema con el IceMan® llame a Texas Brace System a la línea disponible las 24 horas al 817-416-7400, 24.

### **Cambio de vendajes**

A menos que se le indique de otro modo, sus vendajes se cambiarán en la primera visita postoperatoria.

### **Cómo bañarse**

No moje sus vendajes ni incisiones. Puede utilizar un protector oclusivo (bolsa de plástico, envoltorio de plástico, cinta adhesiva) hasta que se le indique otra cosa.

### **Terapia física**

Probablemente comience después de su primera visita postoperatoria. En dicha visita se le entregarán las recetas de medicamentos e instrucciones.

### **Cita postoperatoria:**

Comuníquese con nosotros por vía telefónica para programar una cita. Quisiéramos verlo el día después de la cirugía.

#### Lista de tareas a realizar:

- ✓ Hielo para el dispositivo IceMan®
- ✓ Bolsas de basura y cinta adhesiva para la ducha
- ✓ Programar una cita para la primera visita de postoperatoria