



## FORT WORTH ORTHOPEDICS

T: (817) 433-3450  
Dr. Steven Singleton  
Kayla Davenport  
Mary Chairez

### Instrucciones postoperatorias de cirugía de codo ambulatoria *Postoperative Instructions for Outpatient Elbow Surgery*

#### Su cirugía incluyó:

##### Procedimiento por artroscopia

- Diagnóstico
- Desbridamiento
- Liberación de contractura
- Remoción de cuerpos extraños
- Sinovectomía
- Reparación de epicondilitis medial / lateral

##### Procedimiento abierto

- Desbridamiento / Liberación de contractura
- Reparación / Reconstrucción de ligamentos
- Reparación del tendón del bíceps
- Fijación de fractura
- Transposición del nervio cubital
- Reparación de epicondilitis medial / lateral

1. **Explicación:** la cirugía de codo comúnmente se realiza de forma ambulatoria. Esto le permite someterse a la cirugía y regresar a su casa de forma segura y cómoda el mismo día. En algunas ocasiones, hay pacientes que sienten náuseas o dolor lo suficientemente graves como para necesitar quedarse internados en el hospital durante la noche.

2. **Tratamiento del dolor:** para controlar el dolor postoperatorio se utilizan vendajes de terapia de frío, analgésicos, inyecciones locales, y en algunos casos, inyecciones de anestesia regional. La decisión de utilizar cada una de estas opciones se basa en sus riesgos y beneficios.

**Terapia de frío:** es posible que al momento de recibir el alta médica se le haya dado un vendaje de terapia de frío. Este vendaje ayudará a aliviar el dolor y controlar la inflamación. Use el vendaje todo el día durante los primeros dos días, y luego según lo necesite.

**Inyecciones de anestesia regional:** se le puede haber administrado un bloqueo nervioso regional, ya sea antes o después de la cirugía. Esto podría provocar que sienta entumecimiento a lo largo del brazo durante 24 a 36 horas.

3. **Medicamentos:** Antes de irse del hospital, le entregaron una o más recetas para los siguientes medicamentos. Obtenga los medicamentos recetados en una farmacia camino a su casa y siga las instrucciones que aparezcan en los envases. Si necesita un nuevo suministro de sus medicamentos, llame a su farmacia.

**Analgésicos narcóticos (generalmente Norco o Tylenol No. 3):** comience a tomar los analgésicos narcóticos antes de comenzar a sentir dolor en su codo. Algunos pacientes prefieren no tomar ningún medicamento, pero si espera hasta que el dolor sea intenso antes de tomar los analgésicos narcóticos, se sentirá muy incómodo durante varias horas hasta que el medicamento haga efecto. Siempre coma algo cuando tome analgésicos narcóticos.

**Phenergan:** si tiene náuseas en su casa, tome esta medicación según las indicaciones.

**Antibiótico (Keflex o Cleocin):** según el procedimiento, es posible que reciba el alta médica con un tratamiento antibiótico de dos días. Tómelo según se indica.

4. **Dieta:** coma una dieta blanda durante el primer día después de la cirugía.
  
5. **Actividad:** cuando llegue a su casa, eleve la extremidad afectada durante 24 a 48 horas. Luego de las primeras 24 a 48 horas, aumente progresivamente el nivel de actividad en función de sus síntomas.
  
6. **Férula:** Si luego de la cirugía se le coloca una férula, déjesela puesta en todo momento, a menos que reciba indicaciones diferentes.
  
7. **Cambio de vendajes:** mantenga sus vendajes postoperatorios limpios y secos. Se le darán instrucciones sobre cómo y cuándo cambiar dichos vendajes.
  
8. **Cómo bañarse:** si mantiene la incisión seca y limpia puede ducharse el día después de la cirugía, pero no remoje la herida en agua hasta que se retiren los puntos. Si se le coloca una férula, envuélvala con una bolsa de plástico para bañarse.
  
9. **Ejercicios:** estos ejercicios ayudarán a controlar la inflamación y prevenir la rigidez. Puede hacer los siguientes ejercicios marcados con una X:

- Movimiento de muñeca:** mueva su muñeca para arriba y para abajo a lo largo del día.
- Mano y dedos:** haga un puño con la mano, luego relájela (como si apretara y soltara una pelota de tenis).
- Movimiento del codo:** enderece y flexione el codo.
- Supinación / Pronación:** rote el antebrazo de forma que la palma de la mano apunte hacia arriba y hacia abajo.

Su capacidad para hacer estos ejercicios mejorará a medida que continúe haciéndolos. Haga estos ejercicios de 2 a 5 minutos cinco veces al día.

10. **Fisioterapia:** la fisioterapia es un componente esencial para la recuperación de la cirugía. A menos que reciba otras instrucciones, comenzará con fisioterapia el día después de la cirugía. María coordinará su primera sesión. Trabajaremos junto con el fisioterapeuta para asegurar el mejor resultado posible.

Su primera cita médica postoperatoria será de 10 a 14 días después de la cirugía. Si tiene algún problema, comuníquese con el consultorio al (817) 433-3450, opción No. 4.