



FORT WORTH ORTHOPEDICS

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

Instrucciones postoperatorias de cirugía de hombro ambulatoria *Postoperative Instructions for Outpatient Shoulder Surgery*

Su cirugía incluyó:

Procedimiento por artroscopia

- Diagnóstico
- Desbridamiento
 - Labrum
 - Manguito de los rotadores Cartílago
- Reparación de SLAP
- Reparación de la inestabilidad
- Reparación del manguito de los rotadores
- Bursectomía / Descompresión subacromial
- Tenodesis / Tenotomía del bíceps
- Resección de la clavícula distal
- Liberación de contractura

Procedimiento abierto

- Reparación de la inestabilidad
- Reparación del manguito de los rotadores
- Resección de la clavícula distal
- Tenodesis del bíceps
- Liberación de contractura
- Fijación de fractura
- Reemplazo articular

1. **Explicación:** la cirugía de hombro 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 para su hombro. 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 hombro. 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, descanse la mayor parte de las primeras 24 horas en la cama, en el sofá o en un sillón reclinable. Luego de las primeras 24 horas, aumente progresivamente el nivel de actividad en función de sus síntomas.
6. **Cambio de vendajes:** Quítese el vendaje en el día. Es normal que se vea algo de sangre en el vendaje. Cuando se quite el vendaje, también es probable que vea moretones en la piel alrededor de su hombro. Si se le colocaron cintas adhesivas esterilizadas sobre las incisiones, déjelas en su lugar. Si le preocupa que no drene bien o el aspecto del hombro, llame al consultorio.
7. **Cómo bañarse:** puede ducharse el día después de la cirugía, pero mantenga la herida seca y limpia. 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.
8. **Almohada o férula para la abducción del hombro:** es posible que se le haya dado el alta con una almohada o férula que mantenga su brazo alejado de su cuerpo. Deberá utilizarla horas por día durante días / semanas. Puede quitarse la férula o el cabestrillo para cambiarse de ropa o bañarse.
9. **Ejercicios de hombro:** para ayudarlo a recuperar la movilidad de su hombro, comience a hacer ejercicios de hombro el día después de la cirugía. Puede hacer los siguientes ejercicios marcados con una X:
 - Encogimiento de hombros:** encoja sus hombros hacia arriba y hacia abajo.
 - Péndulos:** inclínese hacia adelante y haga que su brazo cuelgue por delante suyo. Balancee su brazo suavemente de lado a lado y de adelante hacia atrás.
 - Abducción pasiva:** haga que un miembro de su familia levante suavemente su brazo hacia afuera hasta que su codo quede a la altura de su hombro.
 - Rotación del hombro:** con el brazo a su costado, haga que un miembro de su familia lo rote suavemente hacia adentro y hacia afuera.
 - Ejercicios de polea:** coloque la polea sobre la parte superior de una puerta. Párese frente a la puerta. Use su brazo sano para jalar suavemente su brazo operado hacia arriba por delante suyo.
 - Movimiento del codo:** enderece y flexione el codo.

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.