

► Instrucciones Postoperatorias para paciente de reemplazo total de rodilla

En este documento te comparto brevemente los cuidados y recomendaciones para llevar una recuperación exitosa que permita una reincorporación a tus actividades diarias de forma ágil y segura.

I. Dieta

Es importante mantener una dieta sana y equilibrada mientras se recupera de la operación. Incluir abundantes líquidos y alimentos ricos en fibra, aumentar las calorías y las proteínas ya que nuestro cuerpo necesitara de aporte extra para la reparación y recuperación de tejidos.

II. Medicamentos

Posterior a tu cirugía se te hará entrega de una receta con los medicamentos que será necesario tomar dependiendo del procedimiento, pueden ser desde analgésicos, antiinflamatorios, antibiótico, en unos casos anticoagulante o antiagregante plaquetario especialmente en prótesis, multivitamínicos, entre muchos otros.

Es de suma importancia tener claro las dosis, los horarios, para que sirve cada uno y que hacer en caso de algún evento adverso de los mismos.

Así como recordar que si tomabas medicamentos previamente a tu cirugía por alguna otra razón si hubo necesidad de discontinuarlos empezarlos a tomar de nuevo.

Vitamina C y D: Se recomienda ingerir suplementos y alimentos ricos en vitamina C y D ya que, para la salud ósea, así como la recuperación de heridas es muy benéfico agregarlos.

III. Actividad:

Períodos de descanso: Es preciso mantener un reposo relativo e ir aumentando poco a poco la actividad diaria la cual tu medico te indicara de manera precisa. No permanecer sentados por periodos prolongados, es necesario realizar intervalos de 30 minutos durante las próximas 4 semanas.

Ejercicios: Para conseguir una extensión (enderezamiento) de la pierna, es importante que continuar elevando el talón sobre una almohada, una mesita o una silla varias veces al día.

Carga de peso: La mayoría de los pacientes utilizarán un andador los primeros días. A medida que se sienten mejor, pasan a usar un bastón y después con carga progresiva siguiendo las recomendaciones y ejercicios del fisioterapeuta.

Baño: Se recomienda una utilizar una silla para baño o un banco y proteger la incisión. Cuidar de no mojarla ni sumergirla en agua.

Dormir: Dormir puede ser difícil durante las primeras 6 semanas ya que será necesario modificar la rutina de sueño cambiando la postura para no generar molestias en la zona de la cirugía.

Cuidado de la herida:

Puedes retirar el vendaje de la rodilla una vez pasando 24-48 hrs. La incisión puede que esté ligeramente enrojecida, se sienta un poco caliente y genere comezón, es normal. Si hay enrojecimiento excesivo y/o drenaje o salida de mucho liquido o material espeso de la zona de la agenda para una revisión.

Tu medico te indicara la manera de realizar tu curación de la herida y sea mediante agua con jabón neutro o utilizando algún spray como Estericide o Microdacyn, en caso de utilizar este último, al retirar las gasas, se aplica sobre herida, se limpia con gasa estéril hacia los pies sin regresarse y utilizando o gasa nueva y otra cara de la misma, posterior a ello se aplica de nuevo el líquido y se dejara secar por 15 a 20 minutos tiempo donde ya se podrá proteger de nuevo la herida con gasa y uso de adhesivo amigable con piel (Microporo).

Problemas comunes:

Inflamación de piernas y tobillos : Es posible que al principio haya un poco de hinchazón o inflamación en la pierna operada que debería disminuir gradualmente. Puedes utilizar medias o calcetines de compresión para disminuir la inflamación, elevar la extremidad o hielo local.

Dolor: El dolor puede ser consecuencia de un exceso de actividad. Cuando sienta dolor, procurar guardar reposo y seguir las indicaciones en la toma de analgésicos, debería de ser un dolor que gradualmente va mejorando y no ser excesivo, en caso de dolor severo u algún problema contactar a tu médico.

Salida de “Hilo de Color” (Sutura) de herida : A veces es común que material de sutura que se usa debajo de piel brote por la herida, es normal en algunas ocasiones y no es causa de alarma, en tu valoración que tu medico lo vea para retirarlo. Comúnmente es de color morado, pero pudiera ser de algun otro.