

Instrucciones Postoperatorias para paciente de reemplazo total de rodilla

Dr. Ricardo Monge
Especialista

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.

Dieta: Es importante mantener una dieta sana y equilibrada mientras se recupera de la operación. Incluir abundantes líquidos y alimentos ricos en fibra, ya que los analgésicos tienden a causar estreñimiento.

II. Medicamentos

Medicamentos para el dolor:

- Paracetamol Extra Fuerte (Tylenol) 500 mg 2 comprimidos (1.000 mg) tres veces al día durante 2 semanas.
- Después 1 comprimido (500 mg) tres veces al día durante 2 semanas.
- Después, según sea necesario, Celebrex (200 mg) o Mobic (7,5 mg) 1 comprimido al día durante 2 semanas, luego según sea necesario.
- Una vez que se le acabe el Celebrex o el Mobic puedes utilizar OTC ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve)





- Oxycodona (5 mg)
1/2 comprimido por vía oral cada 4 - 6 horas según sea necesario para el dolor postoperatorio de leve a dolor postoperatorio moderado
- 1 comprimido por vía oral cada 4 - 6 horas según sea necesario para el dolor postoperatorio de moderado a dolor postoperatorio de moderado a intenso

Si el dolor continua o puede aumentar su dosis de **Tylenol** a 1.000 mg CUATRO veces al día durante 72 horas o Puede aumentar su dosis de **Celebrex** a 200 mg DOS VECES O su dosis de **Mobic** a 7,5 mg DOS veces al día durante 3 días, después volver a la dosis diaria Si todavía tienes problemas con el dolor, contáctanos para discutir otras opciones.

Profilaxis de TVP como se comprueba a continuación:

- Aspirina 81mg
- UNA VEZ al día durante 4 semanas
- DOS veces al día durante 4 semanas

Otros:

- Eliquis
- Xarelto

En caso de constipación: Beber mucho líquido y consultarlo para sugerir algún medicamento que pueda ayudar con el malestar.

Vitamina D: Se recomienda ingerir suplementos y alimentos ricos en vitamina D

III. Actividad:

Períodos de descanso: Es preciso mantener un reposo relativo e ir aumentando poco a poco la actividad diaria.

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 hrs. Se puede apreciar que la incisión este ligeramente enrojecida, se sienta un poco caliente y genere comezón. Si hay enrojecimiento excesivo y/o drenaje de la zona de la agenda para una revisión El apósito Prineo estará listo para retirarse en torno a las 3-4 semanas.

Problemas comunes:

Hinchazón de piernas y tobillos: Es posible que al principio haya un poco de hinchazón en la pierna operada que debería disminuir gradualmente. Puedes utilizar medias o calcetines de compresión para disminuir la hinchazón.

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.