

# Instrucciones Postoperatorias para paciente de artroscopia de rodilla

Dr. Ricardo Monge  
Especialista

En este documento te resumo los cuidados y consejos clave para una recuperación exitosa, que te ayudarán a reintegrarte a tus actividades cotidianas de manera rápida y segura.

## Cuidado de la incisión

El vendaje puede retirarse el segundo día después de la cirugía. Es necesario cubrir las lesiones al bañarse durante los primeros 10 días.

## Dolor

Para controlar el dolor después de una artroscopia de rodilla, recomiendo alternar Tylenol y AINE como ibuprofeno (Motrin o Advil). Tome 2 acetaminofén extrafuerte (Tylenol).

- 4 horas después, puede tomar 2 ibuprofeno (Motrin/Advil).
- 4 a 6 horas después, tome 2 Tylenol extrafuerte.
- 4 a 6 horas después, tome 2 ibuprofeno.
- Repita esta secuencia durante 72 horas.

Evitar los antiinflamatorios si no se indicaron, como en el caso de pacientes que toman anticoagulantes o tienen enfermedad renal.

**Actividad:** Puede comenzar a realizar con cuidado el plan de ejercicios al día siguiente de la cirugía.



### 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.

**Problemas comunes:**

La incisión puede estar caliente, con picazón y ligeramente enrojecida durante varias semanas después de la cirugía. En caso de supuración excesiva del área de la incisión agenda para una valoración.

**Hinchazón de piernas y tobillos:** Es posible que tenga algo de hinchazón en la pierna. Si la hinchazón no mejora después del descanso, la aplicación de hielo y la elevación, será necesaria una revisión.

**Dolor:** El dolor puede deberse a la hiperactividad. Si siente dolor, reducir la carga y actividad física.

