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.

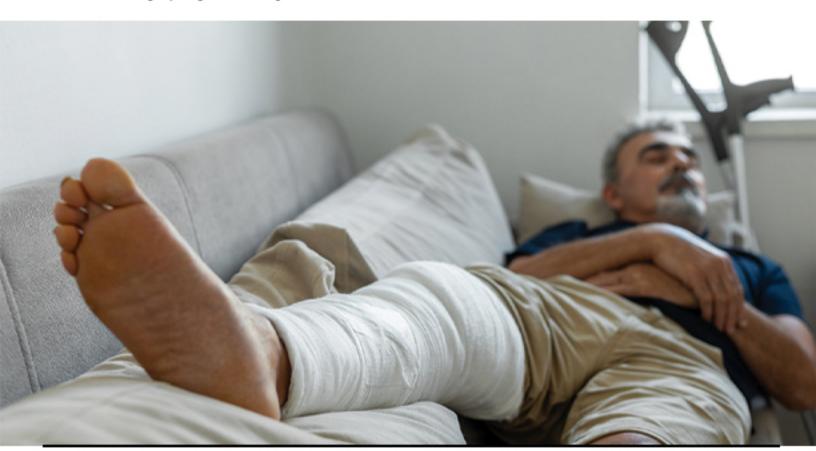
Carga de peso: La mayoría de los pacientes utilizarán un andador los primeros días. A medida que se sienten mejor, pasan a usar un bastón y después con carga progresiva siguiendo las recomendaciones y ejercicios del fisioterapeuta.

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 sueno 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. S 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 cagra y actividad física.

