
Instrucciones Postoperatorias para paciente de artroscopia de rodilla

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.

I. 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 7 a 10 días dependiendo si ya se encuentran secas las heridas y cicatrizadas, en dado de que este sea el caso ya se puede mojar sin problema.

El retiro de tus puntos puede ser dentro de los siguientes 10 a 14 días dependiendo de si ya cicatrizaron.

II. Dolor

El dolor será algo esperado los primeros días de la cirugía, pero poco a poco deberían de mejorar.

Para el control tu médico te recetara algunos medicamentos que mejoraran los ayudarte con los síntomas, dependiendo de la necesidad y las preferencias del médico se te brindara tu receta y recuerda seguirlos al pie de la letra, pueden ser desde antiinflamatorios, analgésicos u otros que se utilizan para control inflamación y edema, así como el uso de suplementos como algunas vitaminas.

Se puede hacer uso de la crioterapia (Hielo), cada 2 a 4 horas por 15 a 20 minutos los primeros 3 a 5 días, esto para reducir la inflamación y el dolor, así como disminuir el flujo sanguíneo local y entumecer.

III. Actividad

Las actividades van a estar limitadas dependiendo de tu cirugía y tu médico te especificara que puedes y que no puedes hacer, en el caso de meniscectomía la movilidad y deambulación no es tan estricta, pero en caso de reparación de menisco o reconstrucción de algún ligamento será instrucciones muy específicas y quizás requieras una rodillera especial que te bloquea los rangos de movilidad a ángulos específicos y conforme vayas avanzando en síntomas y en tu terapia física se ira permitiendo más.

Cada tipo de cirugía artroscópica tiene instrucciones y protocolos específicos y el no seguirlos pudiera afectar el resultado de manera importante.

Recuerda que, si tienes cualquier duda debes de tener claro que movimientos son permitidos, así como si tienes permitido el apoyar sobre la pierna o abra necesidad de proteger la marcha por un tiempo determinado.