



*INSTRUCCIONES DESPUES DE LA OPERACION
DR. BRIAN J. WHITE*

CITA PARA EL EXAMEN DESPUES DE LA OPERACION.

Por favor, venga a la oficina de la Dra. White después del procedimiento. La primera cita debe ser a los 10-14 días después de la cirugía. Después de esa cita, la siguiente será a las (6) semanas, y luego a las (12) semanas. En algunas situaciones será necesario más visitas a la oficina de la Dra. White. Pero estas serán lo mínimo.

EL CUIDADO DESPUES DE LA CIRUGIA.

Por favor, siga las instrucciones cuidadosamente. Si tiene alguna pregunta, contacte a un miembro de la oficina de la Dra. White y su equipo en Western Orthopaedics: 303-321-1333.

LA FISIOTERAPIA/ TERAPIA FISICA.

Por favor, haga cita en la oficina para su Terapia Física para empesar lo más pronto posible, es recomendable que venga al siguiente día para hacer la cita. Yo creo lealmente que trabajando arduamente con su terapeuta regularmente y en la casa con un programa dirigido y recomendado por su terapeuta es crítico para que tenga un recuperación exitoso.

Usted recibirá ejercicios específicos en diferentes facetas de la recuperación, y se le darán diferentes ejercicios con estructuras acordadas con la recuperación. Por favor, siga las instrucciones cuidadosamente y detalladamente. Si tiene algunas preguntas, por favor, venga al 303-321-1333. **En algunas situaciones (Majormente cirugía de el hombro) tenga que estar inmovilizado por un periodo de 4 semanas sin terapia solo el movimiento de su codo y la muñeca será requerido.

CUIDADO DE LA INCISION Y EL CAMBIO DE VENDAJE

El primer vendaje será cambiado a dos días después de la cirugía.

- Cambie la gasa o la bandita que es transparente ,cada otro dia despues de la primera vez o si se ensucia. El vendaje elastic o el vendaje que es elastico y tubular que es usado majormente para la cirugia de rodillas para mantener la gasa en su lugar y cambiolo cuantas veces sean necesario.
- NO TOQUE, remueva ni aplique pomada en las tiritas de papel que estan puestas en la incision. Estas seran quitadas dos (2) semanas despues de la cirugia.
- Cadavez cuando haga cambio de vendaje deve evaluar la incision por drenaje/ pus ,rojez, al rededor dela incision o lineas rojaz que empiezan aparte/alejadas de la incision,y si el dolor aumenta y la temperature aumenta. Todo estos son los signos de infeccion.

Si usted tiene preguntas y esta preocupado able inmediatamente.

PUNTADAS/SUTURAS/GRAPAS

Las puntas/suturas que usamos duerante la cirujia son echas para ser absorvidas por su cuerpo, y las puntas estan localizadas devajo de la piel. Estas puntadas no necesitan cuidado. Unas incisions tiene nudos/tiras de ilo al final o al principio de la incision. (2) dos semanas despues de la cirugia ,estos nudos deven de ser cortados al nivel de la piel. Esto lo acemos en la officinal ,porfavor no trate de acerlo.

Las grapas o las puntadas que no son disolventes seran removidas en la primera cita. Las grapas necesitan un removedor de grapas que es especial para esto. Las puntadas necesitan ser removidas con un equipo que esta esterilizado. Porfavor no trate de remover estas en casa .

DUCHA/BANO/BANO DE TINA

Es importante mantener la incision seca todo el tiempo por las primeras dos semanas de la cirujia. La curita que es transparente que se le dara en el sobre color manila deven ser usados para cubrir completamente la incision para que pueda tomar una ducha de regadera y asi manteniendo la incision seca. Despues de ducha puede dejar la bendaje trasparente si no se mojo o despego. Evite albercas , banos de tine, tinas calientes(Jacuzzis) asta que todas las incisiones estan ***completamente sanadas***. Habitualmente toma de dos a tress (2-3)semanas para sanar completamente. Tambien se recomienda que no use Jacuzzi por seis (6) semanas.

PRINCIPALMENTE EL ENFOQUE EN LAS PRIMERAS (2)SEMANAS DESPUES DE LA CIRUJIA. SERA EL CONTROL DE LA INFLAMACION / INCHAZON Y ALCANZAR LAS METAS QUE SE AN PUESTO PARA EL MOVIMIENTO DE SU ARTICULACION.

ELEVACION

Eleve la parte de el cuerpo que fue operada cada vez que sea posible.

Elevacion significa que la parte que fue operada la eleve un poco mas arriba de el nivel corazon

EL HIELO

Aplique hielo en la parte que fue operada de 5-6 veces al dia y por 20 minutos. Esto puede ser logrado en diferente maneras. ***Bolsas de hielo, chicharo congelado, hay embolturas conjeladas que puede comprar estas se conforman a la part de el cuerpo.*** si usted renta o compra las unidades, ***Theracool o el Game Ready,*** porfavor uselos lo mas que pueda. ***De la manera que usted decida sea diligente.*** Asegurece de poner una tela, sabanita, o camiseta en su piel antes de aplicar el hielo ***(es importante porque puede causar congelacion en la piel y afectar la piel)***

MEDIAS ANTIEMBOLICAS

Las medias antiembolicas deven ser usadas por las primeras dos (2)semanas despues de la cirugia. Estas deven de ser usadas arriba de la pantorrilla todo el tiempo. Las medias sirven de doble proposito ayuda a prevenir y reducir la formacion de cuagulos de sangre. Las medias antiembolica tambien ayudan para reducir la inchazo. Usted puede quitarselas en la noche para descansar de estas pero uselas diligentement para que reciva los beneficios de estas.

DIETA

Usted puede comer dieta regular (si no siente nausea/deceos de vomitar) tome bastante liquidos. Pero no alcohol o cafeina.

AMPLITUD /RANGOS/DE MOVIMIENTO (ROM)

Ejercicio le puede ayudar a disminuir la inflamacion. **Siga sus ejercicios especificos Y siga con su protocolo /guia que le dieron en la terapia fisica.**

MEDICACION/MEDICAMENTO

Cuando usted sea mandado a casa se le daran receta par alas mediaciones . Siga las instrucciones como se le explique en la etiqueta. Todas las medicacion se deven tomar con alimentos .Porfavor ablenos si tiene preguntas acerca de la medicaciones.

Sus medicaciones seran las siguientes:

Oxycotin 10 mg-(Tambien esta medicacion puede tener etiqueta con el nombre **Oxycontin 10 mg ER**) Esta medicacion es para larga accion .Esta medicacion deve tomarla cada 12 horas y no antes, Si usted nota que esta medicacion le ayuda bajar el dolor entonces no la tome tan frecuente.

Oxycodone 5mg- tome 1-2 tabletas, como sea necesario, de 4-6 horas para ayudar el dolor que no se calma con la primera medicacio. Esta medicacion no contiene Tylenol.

Cuando disminuir la medicacion? despues de una(1) semana la medicacion **Oxycontin** tome una(1) vez al dia por 3 dias. **Luego pare de tomar esta medicacion.** Usted puede seguir continuando tomando **Oxycodone** si lo necesita pero es importante que continue siguiendo las instrucciones y la manera correcta del numero de tabletas y que tan seguido puede tomarlas, y de poco a poco disminuir las las veces y cantidad.

Constipacion: Usted deve tomar liquidos adicionales de lo normal y comer fibra mientras siga tomando estas medicaciones. Tambien si lo necesita puede comprar laxativos para ayudarle a evacuar . (las medicaciones para dolor tiene efectos secundarios y uno de eso es constipacio)

Tylenol: usted puede tomar Tylenol si lo necesita en adiccion al Oxycodone. **si usted esta tomando Vicodin or Percocet estas medicaciones contienen Tylenol y puede causar dano al iqado con un dano irrevocable.** En ese caso porfavor no tome Tylenol.

PORFAVOR NO MESCLE LAS MEDICACIONES PARA EL DOLOR CON ALCOHOL Y TAMPOCO MANEJE CUANDO TOME MEDICACION.

ANTIQUAGULANTES

Ascriptin- Esta medicacion es Aspirina y Maalox ,tome una tablet una vez al dia por (3) semanas.

Lovenox: Este es un antiagregante que es inyectado, este sera administrado una vez al dia (2-4) la enfermera en la hospital le enseñara como administrar esta medicacion.

EVITE TOMAR ANTI-INFLAMATORIOS. NO DEBE TOMAR ESTOS POR (4-6) SEMANAS SI SE LE A ARREGLADO UNA FRACTURAS, SI SE LE A CORTADO O REMOVIDO GUESO (OSTEOTOMIES). SI SE LE A ARREGLADO TEJIDO BLANDO (COMO LOS TENDONES,MUSCULO) O SI SE LE A ECHO UNA CIRUGIA DE REMPLAZO TOTAL DE LA COYUNTURA/ARTICULACION. ANTI-INFLAMATORIOS IMPIDEN/RETRASA QUE LA CIRUGIA SANE.

NOTA IMPORTANTE:

Los narcoticos son medicaciones para el dolor y pueden ser muy adictivos estos pueden causar constipacion y letargia. Algunos de los narcoticos como el **Percocet y Vicodin** contienen (Tylenol) si toma estos en exceso puede causar insuficiencia hepatica. Como se le comento al principio los narcoticos (medicacion para dolor) son muy adictivos y deben ser usados con cuidado porque causa tolerancia . El cuerpo se adapta a la medicaciones para dolor, y para lograr el alivio de el dolor, el cuerpo necesitara dosis mas altas.

Por esta razon el Doctor White receta medicaciones para el dolor con precaucion.

Sin embargo , en situaciones como cirugia, lesion o herida es adecuado tomar estas medicaciones y seran recetadas adecuadamente para dolor agudo.

Es necesario mencionar que la poliza de la oficina de el Dr. White , narcoticos y otras medicaciones para dolor no seran recetas en el fin de semana o despues que la oficina aya cerrado.