

RECOMENDACIONES DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

A continuación se encuentran las recomendaciones a tener en cuenta después de la cirugía de la rodilla. Por favor tenerlas en cuenta, ya que son una guía para tener el mejor resultado después de su cirugía.

Recomendaciones de actividad física

- No mojar ni retirar vendaje. Retirar el vendaje al cuarto (4to) día después de la cirugía.
- No permanecer en cama, por favor sentarse, pararse, caminar usando 2 muletas y desplazarse dentro de su domicilio. En caso de estar cansado o tener sueño dormir en cama o sentado.
- Mantener la rodilla estirada cuando esté en reposo.
- No colocar almohadas, cojines o algún tipo de soporte debajo de la rodilla cuando esté en reposo. En reposo la rodilla debe estar estirada.
- Utilizar 2 muletas axilares para caminar teniendo en cuenta:
 - Las muletas deben ser ajustables en longitud.
 - Las muletas deben tener la altura suficiente para que sobren 3 cm entre las axilas y la muleta cuando se esté de pie.
 - Si las muletas están muy altas, va a tallar en la axila y producir dolor
 - Si las muletas están muy bajas, va a caminar agachado y generar dolor
- Realizar marcha con 2 muletas, la indicación de apoyar o no se lo dará el médico tratante
 - El tiempo de uso de las muletas se evaluará con el médico en el seguimiento. Se le indicará en qué momento dejarlas de utilizar.
- Movilizar la rodilla (doblarla y estirla) lo que el vendaje permita, haciéndolo de manera frecuente.
- Movilizar rodilla y tobillo al menos 50 veces por hora
- Sentarse con la pierna elevada del suelo por 30 minutos 4 veces al día.
- No hay limitación para dormir en cuanto a posición de la rodilla, encontrar la posición más cómoda.
- Es esperable y normal sentir dolor y sensación de tirones. En ocasiones el vendaje se puede manchar sin que sea anormal. Si el vendaje se mancha y persiste goteando avisar al cirujano.

Manejo del dolor y tromboprofilaxis

- Tomar los medicamentos formulados de manera oportuna y efectiva en el horario indicado
- Colocar frío sobre la rodilla por periodos de 15 minutos, 3 veces al día evitando mojar el vendaje

Signos de Alarma

En caso de presentar alguno de los siguiente signos o tenga dudas, por favor contactar al médico tratante

- Fiebre mayor a 38.3°C
- Dolor en el pecho, dificultad para respirar, imposibilidad de mover la pierna después de que se acabe la anestesia
- Dolor intenso en la pierna que no mejora con la analgesia
- Sangrado abundante o secreción por las heridas

De parte del equipo médico y asistencial, le deseamos una pronta y exitosa recuperación.

Teléfonos de contacto:

Dr. Diego Alarcon Perico
Cell: 3153154938

Yoice Ruiz (asistente)
Cell: 3155936263