



CHRISTOPHER LYONS, M.D. CIRUGÍA DE LA COLUMNA | REEMPLAZO DE ARTICULACIÓN | ARTROSCOPIA

JOHN MANTA, M.D. MEDICINA DEPORTIVA | ARTROSCOPIA | REEMPLAZO DE ARTICULACIÓN

BONNIE NYE, M.D. LESIONES DEPORTIVAS | CONMOCIONES CEREBRALES CAUSADAS POR ACCIDENTES DEPORTIVOS

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS DEL ACL

(LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR)

1. Después que el hospital le de alta a usted le recetaran un medicamento para el dolor. Por favor tome este medicamento con comida. Si se le desarrolla una erupción, picazón, o náusea por favor llame a la oficina. A usted no le está permitido conducir vehículos mientras toma este medicamento.

Por lo general las piernas presentan descoloramiento e hinchazón después de una reconstrucción del ligamento cruzado anterior esto no es causa para alarmarse. Por favor eleve su pierna por encima de la altura del corazón para disminuir la hinchazón y descoloramiento.

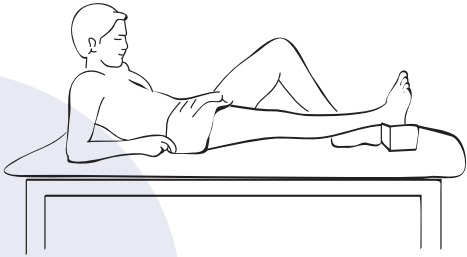
2. Si le da fiebre por encima de 102°F (38°C), le drena la herida, aumenta el dolor, se produce enrojecimiento en su pantorrilla por favor llame a la oficina.
3. Aplicar hielo es importante para disminuir dolor e hinchazón, y debe ser utilizado de acuerdo a la indicaciones. Si se le practica un "bloqueo", su pierna estará entumecida (dormida) después de la cirugía. Por favor tome el medicamento para el dolor en cuanto tenga alguna sensación en la pierna.
4. Puede remover el vendaje y tomar un baño (pero no tome baños sumergido) después de 3 días. Sin embargo, no debe frotar las incisiones, séquelas con palmaditas ligeras. En este momento puede dejar las incisiones descubiertas. Las suturas serán removidas en la cita postoperatoria 2 semanas después de la cirugía. Por favor llame a la oficina después que le den de alta para asegurar esta cita.
5. Se le podrá indicar el uso de muletas. Si así fuera, por favor utilícelas hasta que pueda caminar normalmente. A menos que se indique lo contrario, se sugiere ponerle peso a la pierna. Después de la cirugía se le colocará un soporte en la pierna. Este soporte debe usarse todas las noches durante un mes. Debe remover el inmovilizador durante el día para realizar los ejercicios con la frecuencia que le sea posible. Puede caminar con el inmovilizador si su rodilla se siente inestable. Es importante no caminar con la rodilla doblada. La rodilla debe estar completamente estirada/derecha si camina sin muletas.
6. Por favor llame al 610-280-9999 para hacer su cita postoperatoria de 10 a 14 días después de la cirugía. Las suturas le serán removidas en esta cita.
7. Los ejercicios más importantes para su recuperación están al reverso de esta página. Por favor realícelos tan frecuentemente como le sea posible. (Por ejemplo, la meta para el número 5 sería 4-6 horas al día durante las primeras 2 semanas.)



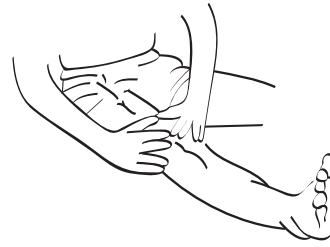
JOHN MANTA, M.D. MEDICINA DEPORTIVA | ARTROSCOPIA | REEMPLAZO DE ARTICULACIÓN

CHRISTOPHER LYONS, M.D. CIRUGÍA DE LA COLUMNA | REEMPLAZO DE ARTICULACIÓN | ARTROSCOPIA

BONNIE NYE, M.D. LESIONES DEPORTIVAS | CONMOCIONES CEREBRALES CAUSADAS POR ACIDENTES DEPORTIVOS



Sentado o acostado boca arriba, con la pierna afectada recta y una almohada debajo del tobillo (sin nada debajo de la rodilla), permita la rodilla estirar hasta su máxima extensión. Puede poner peso sobre el muslo para aumentar el estiramiento. Asegúrese de no poner el peso directamente sobre la rodilla.



- A. Con los dedos índices en el borde inferior de la rodilla y los dedos gordos en el borde superior, suavemente desliza su rodilla hacia la cadera y luego hacia el pie.
- B. Con los dedos índices en cada lado de la rodilla, deslice la rodilla hacia la derecha y hacia la izquierda.
- C. Si tiene dificultad moviendo la rodilla hacia arriba y hacia abajo, intente deslizar en dirección diagonal.



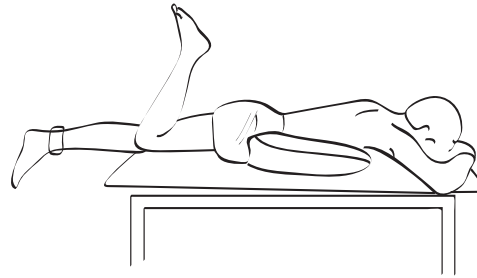
#8 CADERA y RODILLA
Fortalecimiento
Flexión parada de la rodilla

Parado(a), doble la rodilla y levante el pie lo más alto posible.

Aguante 2 segundos.

Repita 5 veces.

Haga 2 sesiones por día.



#5 CADERA y RODILLA
Guindamientos

Acostado boca abajo, con la parte inferior de la pierna colgada sin soporte de la cama, estire la pierna hasta su máxima extensión. Puede usar un peso en el tobillo para aumentar el estiramiento.

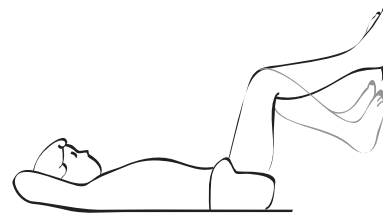


CADERA y RODILLA
Auto-Mobilización
Estiramiento Gancho-Acostado de Rodilla Flexionada

Doble la rodilla afectada lo más posible, y usando la otra pierna aplique un empujón suave hasta sentir el estiramiento.

Aguante 10 segundos. Relajar, repetir 10 veces.

Haga 10 sesiones por día.



#5 CADERA y RODILLA
Deslizamientos en la Pared para la Rodilla

Lentamente "camine" o deslice los pies en la pared hacia el piso hasta sentir el estiramiento en la rodilla.

Aguante 3 segundos.

Repita 10 repeticiones por serie.

Haga 2 series por sesión.

Haga 2 sesiones al día.