



**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 ACIDENTES DEPORTIVOS

### INSTRUCCIONES PARA LA ARTROSCOPIA DE LA RODILLA

1. Después de la cirugía, su pierna estará vendada con gasa gruesa. Este vendaje se puede manchar de sangre después de cirugía. Puede remover el vendaje 48 horas después de cirugía y reemplazarlo con Band-Aids® sobre las suturas. A partir de este momento usted puede ducharse. Después de la ducha, seque suavemente con palmeaditas sin frotar, alrededor de las suturas y remplace las Band-Aids®.
2. Se le ha recetado un medicamento fuerte para el dolor. La aplicación de hielo y elevación de la pierna son complementos importantes al medicamento. Aplique hielo durante 20 minutos de cada hora las veces que sea necesario. Para elevar la pierna, acuéstese en un sitio plano y eleve su pierna 10 pulgadas (25 centímetros) pulgadas por encima del nivel de su corazón.
3. Se puede presentar fiebre los primeros días después de la cirugía. Esto no es causa de alarma. Puede tomar Tylenol para bajar la fiebre. Si persiste la fiebre, presenta enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad o le drenan las suturas por favor contáctenos.
4. Se le indicara el uso de muletas. Si lo prefiere, utilícelas hasta que camine normalmente. Al menos que se indique lo contrario, se sugiere ponerle tanto peso a su pierna como le sea cómodo.
5. 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.
6. Para facilitar la recuperación postoperatoria, los ejercicios recomendados deben realizarse a partir del día siguiente a la cirugía. Repita cada ejercicio diez veces, tres veces al día. Estos ejercicios son:

**AJUSTE DE CUADRICEPS:** Apriete los músculos delanteros de la pierna. Esto se logra poniendo la rodilla rígida y presionando hacia la cama la parte posterior de su rodilla. Manténgala así por 10 segundos.

**ELEVACIÓN DE PIERNA RECTA:** Acuéstese recto y apriete el músculo frontal de la pierna operada, luego levante la pierna aproximadamente 6 pulgadas (15 centímetros) por encima de la cama. Repita diez veces.