



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 PARA ARTROSCOPIA DE HOMBRO

1. Después de la cirugía, su hombro será vendado con gasa gruesa. Este vendaje se puede manchar de sangre después de cirugía. Puede remover el vendaje 72 horas después de la cirugía y reemplazarlo con Band-Aids® sobre las suturas. A partir de este momento puede ducharse. Después de su ducha, seque suavemente, con palmeaditas sin frotar, alrededor de las suturas y reemplace las Band-Aids®.
2. Se le ha recetado un medicamento fuerte para el dolor. Si a usted le hicieron "bloqueo", su brazo estará entumecido (adormecido). Por favor tome el medicamento para el dolor tan pronto tenga alguna sensación en el brazo. La aplicación de hielo y elevación del brazo son complementos importantes al medicamento. Aplique hielo de 20 minutos a una hora, las veces que lo necesite para su comodidad. La aplicación de hielo es importante para disminuir dolor e hinchazón y debe utilizarse como se le ha indicado.
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 tiene fiebre persistente, enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad, o drenaje por los puntos de sutura por favor contáctenos.
4. Por favor llame al 610-280-9999 para hacer una cita post-operatoria dentro de 10 a 14 días siguientes a la cirugía. Las suturas serán removidas en ese momento.
5. 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:

Remueva el brazo del cabestrillo. Por favor incline su pecho hacia adelante hasta la cintura y deje que su brazo cuelgue. Deje que su brazo se balancee en pequeños círculos en pequeños círculos como un péndulo. Repita esto 3 veces al día.

Con su brazo fuera del cabestrillo, usando el brazo no operado levante el brazo operado hacia el frente. También puede pedirle a un miembro de su familia que levante su brazo.