

INSTRUCCIONES PARA EL HOGAR LUEGO DEL ALTA HOSPITALARIA: CIRUGÍA ARTROSCÓPICA DE HOMBRO

MEDICACIÓN: Se le darán recetas de medicamentos para el dolor para que tome en su casa. Estas se enviarán de manera electrónica a la farmacia que consta en los archivos de UT Health Austin.

1. Naproxen 500 mg: Este medicamento es para aliviar el dolor y controlar la inflamación. Tome un comprimido con el desayuno y la cena, o dos veces al día con la comida.

2. Percocet (5 mg/325 mg): Es un medicamento OPIOIDE/NARCÓTICO para tratar dolores intensos. Tome uno o dos comprimidos cada seis a ocho horas, si es necesario, para aliviar dolores intensos. Los opioides son eficaces para controlar el dolor, pero tienen varios efectos secundarios adversos, como náuseas, vómitos y estreñimiento. Este medicamento se debe tomar con un vaso lleno de agua. Solo se debe usar para el dolor excesivo que no se alivia con el antiinflamatorio, y/o de noche para poder dormir. Puede dejar de tomar este medicamento tan pronto como lo desee.

Los opioides tienen una interacción farmacológica peculiar que puede causar más sensibilidad al dolor y llevar, eventualmente, a una dependencia del medicamento o incluso a la adicción. Por ese motivo, le aconsejo que tome este medicamento solo para el dolor intenso, ya que únicamente le recetaré lo necesario para diez días, tomando ocho comprimidos diarios, aproximadamente. En la primera visita posoperatoria, comenzaré a reducirle la dosis de opioides y cambiaré este medicamento por uno menos potente. El objetivo es que abandone los opioides/narcóticos en un plazo máximo de 30 días posteriores al procedimiento.

CABESTRILLO/INMOVILIZADOR DE HOMBRO: Tendrá que mantener la mano elevada y el brazo inmovilizado en el cabestrillo la mayor parte del tiempo en las siguientes dos semanas, sobre todo de noche. Si lo prefiere, puede usarlo encima de la ropa, pero es importante que mantenga el brazo protegido para no rasgar o arrancar accidentalmente las suturas que sujetan el tejido reparado al hueso. No obstante, deberá sacar el brazo del cabestrillo al menos tres veces al día para realizar ejercicios suaves de amplitud de movimiento (range of motion, ROM) con el codo y el hombro, según las instrucciones del fisioterapeuta. De lo contrario, las articulaciones del hombro y el codo se volverán muy rígidas y podrá perder el movimiento del hombro de forma permanente. Luego de esta cirugía, es frecuente tener una pérdida de rotación externa de 10 a 15 grados.

APÓSITOS: Prefiero que deje los apósitos en su lugar hasta la cita de seguimiento pero, si es absolutamente necesario, puede cambiar el apósito del hombro **NO ANTES DE LOS SIETE DÍAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA**. Por lo general, tendrá dos o tres incisiones pequeñas. Si el apósito se humedece y está sanguinolento, no se alarme, son restos de sangre y líquido artroscópico que supuran del hombro. Si la herida está completamente seca y no drena, puede dejar de colocarle apósitos. Si la herida sigue drenando, manténgala cubierta con vendas secas y limpias, o con vendas adhesivas. Estas se deben cambiar todos los días hasta que la herida se seque. Cuando la herida esté completamente seca, puede dejar de colocarle apósitos. Le quitarán las suturas en la primera visita posoperatoria, si es necesario.

BAÑO: Debe mantener la incisión seca (no bañarse ni ducharse) hasta siete días después de la cirugía, momento en el cual podrá comenzar a ducharse. No se bañe en la tina, no moje el hombro ni use tinas de hidromasaje. Luego de examinar la herida en la primera cita posoperatoria, se le dirá cuándo puede comenzar a bañarse en la tina o mojarse por completo.

HIELO: Aplique hielo todas las veces que pueda durante los siguientes siete a diez días. Las bolsas o compresas de hielo se deben usar entre 20 y 30 minutos cada tres o cuatro horas durante las horas de vigilia (ocho horas al día como mínimo). Asegúrese de proteger la piel para que no se congele con un paño, una toalla o una venda elástica entre la compresa de hielo y la piel

EJERCICIOS DE MOVIMIENTO:

- Debe realizar ejercicios de rango de movimiento (ROM) de rodilla varias veces al día. Siga el folleto de fisioterapia que se le proporciona.
- Debe considerar ponerse hielo en la rodilla después de hacer sus ejercicios.

FISIOTERAPIA:

- Se harán los arreglos de fisioterapia (PT) en su primera visita posoperatoria después de la cirugía.

SEGUIMIENTO: Deberá acudir a una cita de seguimiento posoperatorio dos semanas después de la cirugía.

CONDUCIR: No conduzca hasta que se le examine nuevamente en la primera visita posoperatoria. Su brazo no tendrá la fuerza o el movimiento suficiente para controlar correctamente el volante. Se le dirá cuándo puede comenzar a conducir dependiendo de la fuerza y ROM que tenga en la cita de seguimiento.

***IMPORTANTE*:**

- Si presenta signos de infección, como temperatura superior a 101.5 grados, drenaje persistente en la herida, enrojecimiento, inflamación o aumento del dolor, debe comunicarse de inmediato con nosotros al **1-833-882-2737**. Instituto Musculoesquelético Clínica de Lesiones
- UT Health Austin Centro de Ciguria Ambulatoria numero de telefono - **1-512 -232-7347** (Lunes a Viernes 7:00 a.m – 3:30 p.m.

COMENTARIOS

Inmovilizador de hombro o cabestrillo con almohada (s) para sostener

Use cabestrillo en todo momento, incluido el sueño, durante las dos primeras semanas.

El cabestrillo se puede quitar para realizar ejercicios e higiene personal.

Los siguientes ejercicios deben realizarse diariamente hasta la cita de seguimiento de 2 semanas, momento en el que se proporcionarán más instrucciones.



SLING - HAND PUMPS

Abre y cierra tu mano en un puño y repite. Si no puedes cerrar el puño completo, haz un puño parcial.

Realiza 10 repeticiones cada 1-2 horas.

Repetir 10 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 1 Segundo

Realizar 8 Veces un día



PENDULUM CIRCLES - CODMAN

Mueva el peso de su cuerpo en círculos para permitir que su brazo lesionado se balancee libremente en círculos. Su brazo lesionado debe estar completamente relajado. Puede funcionar en sentido horario y antihorario.

Duración 30 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 4 Veces un día





SCAPULAR RETRACTIONS

Dibuja tus omóplatos hacia atrás y hacia abajo.

Repetir 10 Veces
1 Conjunto

Sostener 2 Segundos Completar
Realizar 4 Veces un día



ELBOW FLEXION EXTENSION

Doble el codo hacia arriba como se muestra y luego bájelo a una posición recta.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 4 Veces un día

Paciente | Otra Persona Legamente Responsable _____ Fecha: _____ Hora: _____

(se requiere una firma)

Pre-Operative Nurse Signature: _____ Date _____ Time _____

Post-Operative Nurse Signature: _____ Date _____ Time _____