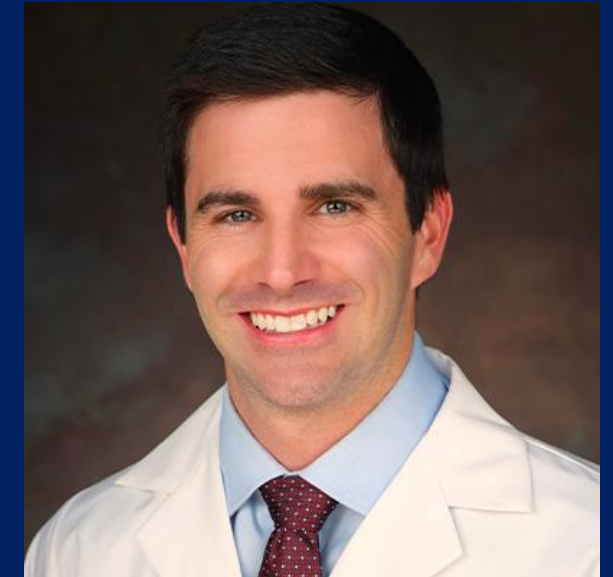


Dr. Burrow's Información Sobre el Reemplazo de Rodilla Postoperatorio



Gran parte de esta información también puede encontrarse en:

[Total Knee Replacement - OrthoInfo – AAOS](https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-knee-replacement)

<https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-knee-replacement>

[Total Knee Replacement - AAHKS](https://hipkneeinfo.org/knee-care/total-knee-replacement/)

<https://hipkneeinfo.org/knee-care/total-knee-replacement/>

Nutrición Antes y Después de la Cirugía

- Si sigues una dieta específica, deberías continuar con esa dieta
Evita alimentos muy procesados: macarrones con queso, patatas fritas, nuggets de pollo, galletas saladas, patatas fritas, tocino, hamburguesas de comida rápida
- Recomendaciones 2 semanas antes y 6 semanas después de la cirugía.
 - **Hidratación:** Evita el alcohol y las bebidas refrescantes.
 - **Bayas:** 1-3 1-3 raciones al día. (Ej - Arándanos, Moras)
 - **Frutas:** 1-2 raciones al día. (Ej - Manzana, Aguacate)
 - **Frijoles:** 1-2 raciones al día. (Ej - Ejotes, Frijol pinto)
 - **Integrales:** 3 raciones al día. (Ej – Arroz integral, Avena)
 - **Verduras:** 1-2 raciones al día. (Ej - Brócoli, Camote)
 - **Verduras Verdes:** 2 raciones al día. (E - Espinaca, Col Rizada)
 - **Nueces:** 1 ración al día. (E - Nuez, Pacana)
 - **Proteína:** Suplementos de suero oh proteína de Soja . Carne magra a la parrila.
 - **Suplemento nutricional opcional** * EMNORTHO.com



Medicamento Sin Receta

- Tylenol 500mg :Toma 2 pastillas cada 8 horas
 - Toma esto aunque no tengas dolor
- Aspirina 81mg x 70 pastillas. Dos veces al dia por 28 dias, Despues 1 pastilla al dia for 14 dias (total de 42 dias)
 - Puede sustituir por otro medicamento si es de alto riesgo o si está tomando Anticoagulante sanguíneo para otro problema médicos
- Para la Salud Ósea General
 - Vitamina D3 +K2 – 5,000 UI diarias
 - Carbonato de Calcio – 1,200 mg diarios
- Renaudar todos los medicamentos que tomaba antes de su cirugía a no ser que le indiquen lo contrario.

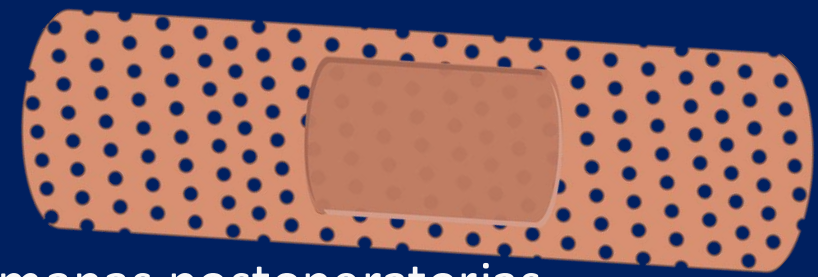


Medicamento con Receta

- Celebrex 200mg x 30 pastillas. Tomar una pastilla al día.
 - ⑩ sustituir por Meloxicam 15mg x 30 pastillas. Tomar una diaria. (Si tiene Alergia a Sulfonamida)
 - *** Evita estos si hay disfunción renal***
- Oxycodona 5mg x 42 pastillas (Debe tomarse para el dolor de brote) Tomar 1 pastilla cada 4 horas según sea necesario para el dolor.
 - ⑩ Si sigues con dolor intenso (6-10) después de 30 minutos de la primera dosis de Oxycodona; toma una segunda dosis de una pastilla
 - No tomes oxycodona adicional hasta al menos 4 horas después de la dosis más reciente
 - ****Este medicamento es una sustancia controlada, por lo que el número de rellenos permitidos está limitado por ley***
- Colace 100mg x 28 pastillas (laxante) Tomar 1 pastilla dos veces al día Mientras tomas analgesicos narcoticos
- Ondasentron 4 mg ODT x 6 pastillas. Deja que una pastilla se disuelva bajo la lengua cada 8 horas según sea necesario para las náuseas
- Gabapentina 100mg x 21 pastillas. Toma 1 pastilla cada 8 horas
 - Puede causar somnolencia
- A veces, Cefadroxilo 500mg x 14 pastillas. Dos veces al día for 7 días



Cuidado de la Herida



- Deja el vendaje en su sitio hasta la cita de seguimiento a las 2-3 semanas postoperatorias
- Llama a la clínica si notas un drenaje mayor que el tamaño de una moneda de veinticinco centavos o acumulación bajo el apósito.
 - si tienes atención domiciliaria, pueden cambiarla según sea necesario
- Está bien ducharse con la venda puesta (es impermeable), salvo que diga lo contrario el médico.
- Lleva medias de compresión para evitar la hinchazón y los coágulos de sangre x 6 semanas.
- Si notas que tu herida se vuelve intensamente roja o que drena líquido turbio, por favor avisa médico.
- Evita cualquier pomada o loción en la incisión durante las primeras 6 semanas, salvo que sea específicamente instruido por un médico.
 - Una vez que la incisión está completamente curada, se pueden usar lociones con vitamina E, aloe vera, etc., si lo desea
- *Usa protector solar sobre la incisión para ayudar a prevenir la hiperpigmentación (oscurecimiento) del incisión.*Solo hago esto cuando la incisión esté completamente curada**

Actividad

- Apoyo de peso según se tolere. Puedes apoyar peso en la pierna como tolerado salvo que se indique lo contrario.
 - Se recomienda caminar en casa varias veces a lo largo del día.
- Utiliza un dispositivo de asistencia (andador o muletas) hasta que te lo autorice fisioterapia o por un médico.
- NO conduzcas mientras tomas medicación para el dolor.
- NO conduzcas hasta que tu fisioterapeuta o medico te lo autorice.
 - Esto suele ser más largo para reemplazos de rodilla derecha debido a Control del movimiento y los músculos.



Ejercicio 1

- Espirómetro de incentivo – 10 veces por hora mientras estás despierto
 - Exhala y luego coloca la boca alrededor de la boquilla. Inhala despacio Y profundamente. El marcador de flujo subirá. Intenta subirlo lo máximo posible. Espera durante 1 segundo
- Extractores de tobillo – 10 veces por hora mientras estás despierto
 - Dobla el pie arriba y abajo en la articulación del tobillo
- Deslizamientos con el talón – 3 veces al día x 10 repeticiones (mantener ~2 segundos)
 - Mientras estás sentado, coloca el pie sobre una pequeña toalla. Entonces, Desliza lentamente el pie hacia ti.



Ejercicio 2

- Estiramientos de Extension – Mantener 5-10 min – 3 veces al día
 - Mientras está sentado, apoye el pie sobre otra silla y deje que la gravedad estire su rodilla hacia una posición más recta. Puede contraer el músculo de muslo (cuádriceps) para presionar la parte posterior de la rodilla hacia el suelo y obtener un estiramiento adicional.
- Elevación de Pierna Recta – 3 veces al día x 10 repeticiones (Mantener ~2 seg)
 - Al principio puede ser difícil levantar el pie completamente de la superficie; esto es normal.
 - Acostado boca arriba, levante la pierna manteniendo la rodilla recta.
 - Es posible que al principio le resulte difícil levantar el pie completamente; no se rinda y siga intentándolo.





Hielo y Calor

- Es Beneficioso para el dolor y la inflamacion aplicar hielo en la rodilla despues de la cirugia y tras realizar ejercicio.
- Aplique el hielo con una toalla (u otra capa protectora) sobre la piel.
 - Al menos 3-4 veces al dia durante 15-30 minutos o segun sea necesario.
 - En el periodo posoperatorio temprano, se recomienda una aplicacion de hielo ms frecuente.
 - Cada 2-4 horas.
- NO se recomienda el calor en el periodo posoperatorio temprano.
 - El calor podria recomendarse eventualmente cuando comience la fisioterapia formal o despues de su primera visita posoperatoria, si asi lo indicial el Dr. Burrow.
- No deben utilizarse balsamos termicos como "Icy Hot" en el periodo posoperatorio temprano..
 - ** las masquinas de hiele son OPCIONALES y pueden adquirirse en la tienda de ortopedia (POD 3)* El seguro medico no cubre este articulo.*

Que esperar despues de la cirugia?

Inmediatamente despues de la cirugia (Estancia hospitalaria o ambulatoria)

- **Dolor e inflamacion** en la pierna operada.
- **Medicamentos** para el dolor y la prevencion de coagulos sanguineos.
- **Vendaje y aposito** en la rodilla.
- **Un fisioterapeuta** le ayudara a:
 - Iniciar ejercicios basicos dentro de las primeras 24 horas.
 - Comenzar a caminar con un andador.
- **Duracion de la estancia:** Tipicamente 1 noche.
 - Algunos pacientes regresan a casa el mismo día.
 - Algunos pacientes requieren una estancia hospitalaria mas prolongada.



Que esperar despues de la cirugia?

En casa: Primeras semanas

- **Uso de andador y transicion al uso de baston.**
- Intentaremos que la fisioterapia a domicilio le visite en su hogar.
- **Dolor** (Controlado con medicamentos y hielo.)
- **Hematomas e inflamacion** que mejoran lentamente con el paso de las semanas.
- Ejercicios diarios en casa con fisioterapia y el uso de la aplicacion **MyMobility** .
- Ayuda con las tareas diarias (cocinar, bañarse, etc.) durante las primeras 1-2 semanas.
- **Objetivos de actividad:**
 - Caminar distancias cortas varias veces al día.
 - Subir escaleras gradualmente.



¿Qué puedes esperar después de la cirugía?

Recuperación a mediano plazo: 6 semanas – 3 meses

- Mejora en la capacidad de caminar (menor uso de andador oh bastón)
- Regreso gradual a las **actividades diarias**.
- Tareas domesticas ligeras y conducción:
 - Usualmente entre las semanas 4–6
- Es normal presentar algo de **rigidez, inflamacion y fadiga**, especialmente después de realizar actividad fisica.



¿Qué puedes esperar después de la cirugía?

Recuperacion total: 3 – 12 Meses

- La mayoría de las personas regresan a sus actividades normales a los 3 meses.
- Continuara mejorando en **fuerza, equilibrio y comodidad.**
- La recuperacion final puede tomar hasta 1 año
- La mayoría de los pacientes regresan a:
 - **Caminar, nadar, andar en bicicleta.**
 - **Deportes de bajo impacto.**
- No se recomiendan las carreras ni las actividades de alto impacto.

Que Dios bendiga su recuperación! Ya eh orado por usted durante su cirugía y continuare haciendolo. ZPB

