
Instrucciones de alta para la artroscopia de rodilla

A usted le han hecho una artroscopia de rodilla. En este procedimiento quirúrgico se practican pequeñas incisiones para ubicar, identificar y tratar problemas en la rodilla. Estos problemas incluyen la presencia de fragmentos sueltos, espolones óseos, osteocondritis disecante y sinovitis. Los siguientes consejos le ayudarán a recuperarse más rápidamente de la cirugía.

Actividad

- No maneje un automóvil hasta que su médico le diga que puede hacerlo. Nunca maneje mientras esté tomando medicamentos contra el dolor que contengan narcóticos.
- Tome los medicamentos contra el dolor exactamente como le indiquen. No espere hasta que el dolor se agrave antes de tomarlos y no beba alcohol mientras los esté tomando.
- Siga las instrucciones de su médico acerca del peso que puede soportar en la pierna. Es posible que el médico le ordene que use muletas para evitar el peso sobre la rodilla afectada.
- A menos que el médico le indique lo contrario, comience a usar la rodilla afectada tanto como pueda tolerarlo una vez que hayan transcurrido 3 días desde la operación.
- Doble lentamente y enderece la pierna afectada tanto como pueda, a menos que el médico le indique lo contrario. Haga este ejercicio varias veces al día.
- Repose la rodilla acostándose y manteniéndola apoyada sobre almohadas durante los primeros 3 días después de la cirugía. Mantenga el tobillo elevado por encima del nivel del corazón. Esto le ayudará a controlar la hinchazón.
- Siga las instrucciones de su médico acerca del cuidado de la abrazadera, inmovilizador o vendaje elástico que esté usando.
- Flexione el pie y gire el tobillo tanto como le sea posible durante las primeras semanas después de la cirugía. Asimismo, mueva los dedos del pie tanto como pueda.

Cuidado de la incisión

- Revise diariamente la incisión para ver si tiene enrojecimiento, sensibilidad o secreción.
- No se alarme si observa un poco de amoratamiento o hinchazón de la rodilla, o si hay una pequeña cantidad de sangre en la venda.
- Ajuste la venda o la abrazadera según lo necesite para que dé soporte a la rodilla, pero sin que quede demasiado apretada.
- No sumerja la herida quirúrgica en agua (jacuzzis, bañeras, albercas, piscinas, etc.) hasta que el médico le diga que puede hacerlo.

- No se duche hasta que hayan transcurrido 2 días desde la operación. A partir de entonces, dúchese según lo necesite. Cubra la rodilla con un plástico para evitar que se moje la venda o la abrazadera. Una vez que le hayan quitado la venda, siga las instrucciones de su médico para cuidar la herida. Y siéntese en un banco de ducha para prevenir las caídas mientras se ducha.
- Use una bolsa de hielo o de chícharos congelados, o algo similar envuelto en un paño delgado para reducir la hinchazón. Mantenga el pie elevado mientras aplica hielo a la rodilla. Aplique el hielo durante 20 minutos y luego quítelo durante otros 20 minutos. Repita esto las veces que sea necesario. El hielo ayuda a reducir la hinchazón.

Otras precauciones

- Organice su casa de tal manera que las cosas que necesita usar estén a la mano.
- Quite las alfombrillas, los cables eléctricos y cualquier otra cosa que pueda hacerle caer.
- En el cuarto de baño, use alfombras antideslizantes, agarraderas, un inodoro elevado y una silla o banco en la ducha.
- Use un bastón, muletas, una andadera, pasamanos o barandas hasta que haya mejorado su equilibrio, flexibilidad y fuerza, y pueda poner peso en la pierna. Y recuerde pedir ayuda a los demás cuando la necesite.
- Use una mochila, un delantal o bolsillos para llevar sus cosas, a fin de mantener las manos libres para el equilibrio.

Visitas de control

Programe una visita de control según le indique el personal médico.

Cuándo debe obtener atención médica

Llame al 911 de inmediato si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Dolor en el pecho
- Falta de aliento (dificultad para respirar)
- Náuseas muy fuertes

En otros casos, llame a su médico de inmediato si nota que tiene cualquiera de estos síntomas:

- Dolor que no se alivia con los medicamentos o el descanso
- Sangrado continuo a través del vendaje
- Hormigueo, adormecimiento o frío en el pie o en la pierna
- Fiebre de más de 100.4°F o escalofríos temblorosos
- Hinchazón excesiva, aumento del enrojecimiento o cualquier tipo de secreción alrededor de la incisión

-
- Hinchazón, sensibilidad o dolor en la pierna