



El cuidado post-operatorio de la rotura del menisco.

Qué debe traer el día de la cirugía:

1.Muletas: por favor, traiga las muletas el día de la cirugía, pues las va a necesitar al salir del hospital.

Qué es lo que puede esperar después de la cirugía:

Hinchazón: Es normal que su rodilla se hinche por 6 a 8 semanas después de la cirugía, por lo que es importante que ponga **hielo** en su rodilla varias veces al día y que la **eleve** por encima del nivel de su corazón durante el día. Esto también ayuda a disminuir el dolor. Al principio, puede poner hielo sobre los vendajes.

Dolor: El doctor le dará una receta para medicamentos para el dolor que debe usar los primeros días después de la cirugía. Por favor, tómese las como se le indica y cuando el dolor empiece a desaparecer es mejor intentar disminuir la dosis de medicamento fuerte hasta eliminarlo (ya que puede ocasionarle estreñimiento) y cámbielo por Motrin o Tylenol. Tome estos medicamentos con alimento.

Vendajes: después de 3 a 5 días, usted se puede quitar los vendajes de su rodilla y empezar a bañarse en regadera. Por favor, deje las tiritas (conocidas como “steri strips”) en su lugar hasta la próxima cita y no sumerja su pierna en el agua hasta que vea al doctor .

Cuándo mover la rodilla: es importante que comience a mover (doblando y estirando) la rodilla tan pronto como le sea posible cuando usted esté acostado. O puede sentarse en el sofá y comenzar a doblar y extender la rodilla. El objetivo es ampliar el radio de movimiento de 0 a 90 grados; o cuando se sienta en una silla, su rodilla se puede doblar sobre el borde de la misma.

Escuela: a menudo los niños no van a la escuela de 3 a 5 días después de la cirugía para recuperarse. Si necesita, le podemos escribir una nota cuando ya esté listo para regresar a la escuela. Cuando vuelva, pídale a su profesor una silla extra para mantener elevada la rodilla durante las clases. Podría necesitar ayuda de los compañeros para moverse utilizando muletas y una mochila.

Cita de seguimiento: Por favor, llame a la clínica de ortopedia, teléfono 323-361-2142, para programar una cita de seguimiento con el doctor 10 a 14 días después de la cirugía. Le continuaremos dando seguimiento varias veces por el próximo año para asegurarnos que está evolucionando adecuadamente.

Terapia Física. La terapia física es **muy importante después de la cirugía** para recuperar la función de su rodilla y volver a sus actividades. El objetivo es tener al menos una cita con su terapeuta físico antes de su primera consulta de seguimiento con el doctor a las 2

semanas. Por favor, intente programar una cita de terapia física tan pronto como sea posible después de la cirugía.

¿Puedo caminar después de la cirugía?

Con una rotura de menisco, su cirugía va a incluir o la reparación del menisco (suturando la parte rota, reconstruyéndola) o meniscectomía (sacar el menisco) o posiblemente ambas opciones. Después de la operación, el doctor le va a decir qué tipo de cirugía le hizo. Si le hizo una reparación del menisco NO PODRÁ caminar por 6 semanas después de la cirugía. Si le hizo una meniscectomía, usted PODRÁ caminar conforme lo tolere. Si ha tenido ambas, NO PODRÁ caminar por 6 semanas.

¿Cuándo puedo volver a practicar deportes?

La terapia física es el factor más importante para volver a practicar deportes después de la cirugía. Podría tener consultas de terapia física 1 a 2 veces por semana. Al principio, lo más importante es recuperar el movimiento completo de la rodilla. A las seis semanas después de la operación, la meta es lograr todo el rango de movimiento de su rodilla, igual que la otra. A los tres meses, aproximadamente, los pacientes pueden comenzar a trotar sobre superficies planas (como una pista o cinta de caminata estacionaria). Luego, aproximadamente a los 4 a 6 meses después de la cirugía puede volver a los deportes y actividades. Esto va a depender de la operación, terapia física y cómo se recuperó de la cirugía. El doctor le hará saber cuándo puede comenzar esas actividades en sus citas de seguimiento y el terapeuta físico lo va a guiar en su recuperación y transición de vuelta a los deportes.

Por favor, llame en cualquier momento si tiene alguna pregunta o preocupación.

Este manual se debe usar solo con propósitos educativos. Las preguntas o preocupaciones deben hablarlas con su médico.