

CHA ORTOPEDIA

# DESPUÉS DE SU CIRUGÍA



Toma tiempo recuperarse de una cirugía de reemplazo articular total. La mayoría de la gente necesita unos meses para recuperarse.

Prevea ir mejorando gradualmente. No pasará de la noche a la mañana. Con el tiempo, tendrá menos dolor, rigidez e inflamación. ¡Entonces podrá retomar sus actividades normales!

## Herramientas útiles para recuperarse más rápido y mantenerse seguro:

### Espirómetro de incentivo - para todos los pacientes después de la cirugía

Este dispositivo portátil le ayudará a desobstruir sus pulmones. Inhale lo más profundamente posible y luego, exhale lentamente. Repita la respiración profunda diez veces y después, trate de toser. Debe hacer esto a cada hora durante su estancia en el hospital.

### Inmovilizadores de rodilla - para pacientes después de un reemplazo de rodilla total

Se ajusta alrededor de la rodilla mediante velcro y evita que la rodilla se flexione. Ayuda a mantener la rodilla recta mientras descansa después de la cirugía y mantiene la estabilidad al caminar.

## ¿Cuánto peso puede soportar su pierna después de la cirugía?

Su doctor informará al fisioterapeuta cuánto peso puede soportar con seguridad sobre la pierna después de la cirugía. Se lo explicaremos durante la terapia.

Necesitará un andador o muletas para desplazarse después de la cirugía. Su fisioterapeuta ayudará a decidir qué es lo mejor para usted y le mostrará cómo usarlo.

La mayoría de los pacientes puede apoyar todo el peso corporal tolerable sobre la pierna del reemplazo articular (según el dolor), al mismo tiempo que usa un andador o muletas.

## Su doctor le recomendará lo siguiente para soportar el peso después de la cirugía:

- **Soportar el peso que tolere:** Puede soportar tanto peso sobre la pierna como desee. Para reducir el dolor, está bien que apoye parte del peso sobre el andador.
- **Soportar el peso parcialmente:** Puede apoyar 50 % de su peso sobre la pierna. El resto del peso, debe llevarlo sobre el andador.
- **Soportar el peso con mínimo apoyo:** Tenga cuidado. Solo apoye ligeramente el pie en el suelo para ayudar a mantener el equilibrio. Ejercer mínima presión.

CONTINÚA ATRÁS >

# DESPUÉS DE SU CIRUGÍA

## CONTINUACIÓN

### Cómo calificar su dolor



0

Sin  
Dol



2

Duele  
un poco



4

Duele  
poco más



6

Duele  
aún más



8

Duele  
mucho



10

Duele  
muchí

- El personal de enfermería y rehabilitación le pedirán a menudo que califique su dolor en una escala del 1 al 10.
- Cero significa sin dolor y 10 es el peor dolor imaginable.
- Su terapeuta coordinará las citas de terapia y los medicamentos analgésicos para reducir el malestar.
- Demasiados analgésicos podrían producirle mareos o náuseas al levantarse de la terapia.

### Consejos para controlar el dolor después de la terapia:

- Tómelo con calma. Tome descansos y deje descansar la zona con frecuencia.
- Use un pack de frío o hielo. Coloque en el área dolorida durante 15-20 minutos. Repita cada 2 horas.
- Masajee la zona suavemente y eleve por encima del tronco durante 10 a 15 minutos.
- Aplique presión suavemente en la zona con una venda o media de compresión.
- Practique técnicas de relajación como visualizaciones, respiración profunda o escuche música.
- Incluya suficientes proteínas, líquidos y electrolitos en su dieta.
- Intente dormir 8 horas por noche. Es la mejor manera de curar el cuerpo.
- Practique sus ejercicios en casa para reducir la rigidez y mejorar la movilidad.
- Consulte a su doctor o terapeuta sobre estos consejos, para aprender más.

### SERVICIOS DE FISIOTERAPIA DE CHA

#### Consultorios ambulatorios

#### CHA Assembly Square

5 Middlesex Avenue, Somerville, MA 02145  
Teléfono: 617-591-4601 Fax: 617-591-4610

#### CHA Everett Hospital

103 Garland Street, Everett, MA 02149  
Teléfono: 617-381-7175 Fax: 617-381-7214

#### CHA Malden Bone and Joint Center

195 Canal Street, Malden, MA  
Teléfono: 617-665-1566

#### Servicios de hospital (FT y TO)

#### CHA Cambridge Hospital

1493 Cambridge Street, Cambridge MA 02139  
Teléfono: 617-665-1000

# QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE LA CIRUGÍA



## ¿Qué tendrá que hacer en terapia después de la cirugía?

Un fisioterapeuta le visitará la mañana posterior a la cirugía. El terapeuta le guiará en los ejercicios para recuperar la fuerza y la movilidad. Con ayuda del terapeuta, se pondrá de pie usando un andador e intentará dar unos pasos.

El 2.<sup>do</sup> y 3.<sup>er</sup> día después de la cirugía, irá caminando un poco más y de forma más independiente. También podrá practicar subir y bajar escaleras, para adquirir seguridad para volver a casa, en especial si tiene escaleras en su hogar.

No coloque una almohada debajo de la rodilla al descansar en la cama. Esto hará que la flexione y le será difícil enderezarla para caminar después. Puede colocar una almohada debajo del talón.

## ¿Cómo subirá y bajará las escaleras después de la cirugía?

En las escaleras, primero comenzará despacio, de a un paso. Es decir, que ambos pies deberán llegar al mismo escalón antes de subir al siguiente. Recuerde esta frase: Subo con el bueno, bajo con el malo. (La pierna buena es la no operada, la pierna mala es la operada).

Al SUBIR las escaleras, pisará primero con la pierna BUENA, seguida por la MALA.

Al BAJAR las escaleras, pisará primero con la pierna MALA, seguida por la pierna BUENA.

## ¿Cuánto permanecerá en el hospital después de la cirugía?

Esto varía con cada paciente. La mayoría de los pacientes permanecen en el hospital unos 3 días después de la cirugía. Algunos pacientes deben ir a un centro de rehabilitación por un breve periodo antes de volver a casa, pero la mayoría se marcha directo a casa.

## ADMINISTRACIÓN DE CASOS

Durante su estancia en el hospital, el equipo de Administración de Casos trabajará con usted y su seguro para revisar su cobertura y beneficios. Esto ayudará con su visita al hospital y el tratamiento después de que deje el hospital.

Si el personal quirúrgico considera que es adecuado un centro de rehabilitación, los administradores de casos ayudarán con la coordinación. Si puede regresar directo a casa del hospital y su plan de seguro ofrece beneficios de enfermería a domicilio (VNA), el Administrador de Casos le ayudará a coordinar esto.

Algunos planes de seguro no cubren la rehabilitación a corto plazo o enfermería a domicilio. En ese caso, regresará a casa después de permanecer uno o dos días en el hospital hasta que pueda regresar con seguridad.