



John Carlo Bonano, MD

Instrucciones para reemplazo total de articulación

Cadera: Derecha Izquierda **Rodilla:** Derecha
Izquierda

Sus medicamentos diarios después de la cirugía

- Acetaminophen (Tylenol):** 1000mg cada 8 horas por 4 semanas, para el dolor
- Meloxicam (Mobic):** 15mg una vez al día por 4 semanas, para el dolor
- Oxycodone:** 5 - 10mg cada 4-6 horas, para el dolor que no se controla con Tylenol/Meloxicam
- Miralax:** 1 paquete (17 g) por día en 4 a 8 onzas de líquido, para el estreñimiento.
- Pantoprazole :** 40mg una vez al día por 4 semanas, para prevenir úlceras de estómago
- Aspirin:** 81 mg dos veces al día durante 4 semanas, para prevenir coágulos de sangre
- Otro:**

El cuidado de sus incisiones y vendajes

- Su incisión se cerró con pegamento para la piel y suturas absorbibles que no es necesario quitar.
- Mantenga el vendaje impermeable colocado hasta su primera visita de seguimiento.
- **2 días después** de la cirugía está bien ducharse sobre el vendaje:
 - los pacientes de rodilla se quitan primero el vendaje ACE
 - Toque delicadamente con una toalla para secar.
- NO baños, piscinas ni jacuzzis hasta 6 semanas después de la cirugía
- Si tiene drenaje nuevo en su vendaje después de 3 días, llame a nuestra clínica al 831-757-3041

Su plan de actividad y ejercicio

- Sin restricciones de carga de peso ni precauciones de cadera.
- Comience los ejercicios diarios utilizando la aplicación MyMobility o el manual de reemplazo de articulaciones.
- Comience la **fisioterapia en casa:** su terapeuta lo llamará dentro de las 72 horas para programar su primera sesión.
- **Camine 5** minutos, 5 veces al día. Utilice su **andador** en todo momento para evitar caídas.
- La hinchazón y los moretones en el muslo, la rodilla, la pantorrilla y el pie son normales después de la cirugía.
 - **Eleve:** mantenga los “dedos de los pies por encima de la nariz” en todo momento cuando no esté caminando o haciendo ejercicio.
 - **Hielo:** aplique durante 30 minutos, 5 veces al día (cada 2 horas). No aplique hielo directamente sobre la piel. Puede comprar varias bolsas de hielo, usar cubitos de hielo colocados en una bolsa sellada, o usar vegetales congelados.

Su visita de seguimiento: 10-14 días después de la cirugía: llame a nuestra clínica al 831-757-3041 para confirmar su cita si es necesario

Su plan para el manejo del dolor

- El dolor es una parte normal de su recuperación y cada paciente lo siente de manera diferente.
 - Es común sentir dolor y ardor alrededor de la incisión o articulación.
 - El dolor va a aumentar después de 24 horas cuando la anestesia local desaparezca.
 - El dolor también puede aumentar después de la fisioterapia o de hacer más actividad
 - Después de 2 semanas, el dolor y la hinchazón deberían comenzar a disminuir.
- El objetivo es adelantarse al dolor y minimizarlo (pero no eliminarlo por completo).
- Queremos que se sienta cómodo y nuestro equipo trabajará con usted para crear un plan individualizado para controlar su dolor después de la cirugía.
- Las estrategias comunes incluyen:
 - Medicamentos
 - Terapia fría, hielo y elevación.
 - Técnicas de relajación, respiración profunda, meditación.
 - Escuchar música o ver televisión o películas.
- Sus medicamentos para el dolor incluyen:
 1. **Acetaminofén (Tylenol):** 1000 mg cada 8 horas
 - No exceda los 3000 mg en un período de 24 horas. Tomar durante 4 semanas.
 2. **Meloxicam:** 15 mg una vez al día
 - Medicación antiinflamatoria. Tomar durante 4 semanas.
 3. **Oxycodone:** 5-10 mg cada 4-6 horas
 - Tómelo sólo según sea necesario para el dolor intenso, antes de la fisioterapia o por la noche.
 - Comience a disminuir gradualmente a medida que mejora el dolor (generalmente entre 2 y 6 semanas)
 - Comience tomando la mitad de su dosis usual (dividiéndola a la mitad) o aumentando el tiempo entre dosis.
 - Destetar muy rápido puede causar síntomas de abstinencia y peor dolor.
 - Mientras toma oxycodona:
 - No conduzca ni haga ninguna actividad que requiera concentración.
 - No bebas bebidas alcohólicas
 - Tome **Miralax** y ablandadores de heces para el estreñimiento.
 - Los efectos secundarios incluyen náuseas, vómitos, estreñimiento y somnolencia. Dosis más altas pueden causar depresión respiratoria, así que no aumente la dosis sin consultar con su médico.
 - Eliminación: deje las pastillas no utilizadas en un lugar de eliminación autorizado que se encuentra en la [Sitio web de la Administración de Control de Drogas](#)
- **Recarga de medicamentos**
 - Llame a la clínica durante las horas de operación los **DÍAS DE SEMANA** para solicitar recarga de medicamentos.
 - ¡Planifique con anticipación! No se entregarán más medicamentos los fines de semana ni días festivos, así que llame con anticipación si anticipa que se le acabará el medicamento.

- Si su dolor no se controla adecuadamente, ¡llame a nuestra clínica! Revisaremos su régimen de dolor actual y podremos hacer ajustes si es necesario.

Prevenir el estreñimiento, los coágulos de sangre, y las infecciones

¿Es normal el estreñimiento después de la cirugía?

- Narcotic pain medication (oxycodone) can cause constipation.
- It can take 5-7 days after surgery to have a bowel movement while taking oxycodone
- It is best treated by tapering off oxycodone, walking, drinking fluids, and taking laxatives.
- Take the following medication daily for constipation:
 - **Miralax** – 17g dissolved in 8 ounces of liquid, 1-2 times per day
 - Agregue ablandadores de heces de venta libre como Colace o Senna si es necesario

¿Cómo evito los coágulos de sangre después de la cirugía?

- Los coágulos de sangre son poco comunes, pero pueden ocurrir después de una cirugía de reemplazo de articulación.
- Para ayudar a prevenir los coágulos de sangre, es importante que haga lo siguiente:
 - **Camine 5** minutos 5-6 veces al día.
 - Haz tus ejercicios diarios.
 - Tome sus medicamentos anticoagulantes:
 - **Aspirina 81 mg o Eliquis 2.5mg** dos veces al día durante 4 semanas
 - Si anteriormente estaba tomando un anticoagulante (Aspirina, Coumadin, Eliquis, etc.), recibirá instrucciones específicas sobre cuándo reanudar su dosis habitual.
- **Llame a nuestra clínica** al 831-757-3041 si siente lo siguiente:
 - nuevo aumento de hinchazón en la pierna que no mejora con 30 minutos de elevación
 - nuevo dolor/sensibilidad en cualquiera de las pantorrillas que no ha estado presente desde la cirugía
 - nota sangre en las heces o aumento del sangrado de la incisión
- **Llame al 911** si ocurre cualquiera de lo siguiente:
 - Dolor repentino en el pecho, respiración difícil y/o rápida.
 - Dificultad para respirar

¿Cómo evitar una infección?

- La forma más importante de prevenir infecciones es que la incisión sane sin drenaje.
 - Es normal que haya una pequeña cantidad de drenaje de sangre en el vendaje, pero no debería seguir acumulándose después de 3 días.
 - Siga la guía para el cuidado de las incisiones mencionadas en las instrucciones de alta.
- Las fiebres de hasta **101.5° F** son muy normales después de la cirugía y deberían responder al Tylenol.
- Llame a nuestra clínica al 831-757-3041 si siente lo siguiente:
 - Drenaje persistente o saturación de su vendaje.
 - Fiebre más de **101.5° F**
 - Ardor o dolor al orinar
- Recomendamos esperar de **4 a 6 meses después de la cirugía** antes de cualquier procedimiento dental o otra cirugía para reducir el riesgo de infección. Por lo general, no se necesitan antibióticos a menos que se lo indique su cirujano.

Su plan de actividad y ejercicio

¿Cuándo comenzaré la fisioterapia?

- Un fisioterapeuta visitará su hogar durante las primeras 2 semanas después de la cirugía.
 - Su terapeuta de casa debe llamarlo dentro de las 24 a 72 horas después de su alta para programar la hora de su visita.
 - Tendrá de 1 a 3 visitas por semana hasta su primera visita postoperatoria.
- Comience sus ejercicios diarios en casa el **primer día** después de la cirugía.
 - Use los videos de la aplicación **MyMobility** o su “planificador de reemplazo de articulaciones” para obtener una lista de ejercicios y instrucciones.
 - Revisa esto con tu fisioterapeuta.
- Comenzará la fisioterapia fuera de casa después de su primer seguimiento.

¿Cuánto debería poder doblar la rodilla después de una cirugía de reemplazo de rodilla?

- ¡Lograr un rango de movimiento completo de la rodilla debe ser su objetivo principal después de la cirugía!
- Las primeras 6 semanas son las más importantes para lograr un movimiento completo antes de que se forme tejido cicatricial.
- Debería poder estirar completamente la rodilla; **¡no coloque almohadas detrás de su rodilla!**
- Coloque una toalla o almohada debajo del talón para permitir que la gravedad ayude a enderezar la rodilla.
- Debería poder doblar la rodilla con los siguientes objetivos:
 - 1 semana: 90 grados
 - 2 semanas: 110 grados
 - 4 semanas: 120-140 grados

¿Cuándo puedo reanudar mis actividades normales?

- **Semanas 1 - 2:**
 - Comience a hacer ejercicios diarios en casa y comience la fisioterapia en casa.
 - Camine 5 minutos, 5 veces al día. Utilice su andador en todo momento para prevenir caídas
- **Semanas 3 - 4:**
 - Iniciar fisioterapia ambulatoria y continuar con ejercicios en casa.
 - Suspender el andador/bastón según las indicaciones del fisioterapeuta.
- **Semanas 5 - 6:**
 - La mayoría de los pacientes pueden volver a las actividades normales de la vida diaria sin limitaciones.
 - Reanude la conducción si no ha consumido narcóticos y puede operar con seguridad el pedal del acelerador y del freno con el regreso del tiempo de reacción normal. Esto puede ocurrir más temprano después de las cirugías del lado izquierdo.
 - Reanudar la actividad sexual si la incisión ha sanado y no causa dolor.
- **Semana 12:**
 - La mayoría de los pacientes pueden regresar al trabajo y a realizar actividades deportivas de bajo impacto aprobadas.

Permitido	Permitido con experiencia	NO permitido
-----------	---------------------------	--------------



Ciclismo estacionario/de carretera, Golf, Caminatas, Bolos Nadar, Remar Levantar pesas, Yoga, Pilates	Esquí, Patinaje obre hielo/sobre ruedas, Pickleball, Tenis (de dobles) Escalada de roca	Baloncesto, Béisbol, Fútbol Americano, Fútbol, Voleibol, Raquetbol Trotar, Tenis (individuales) Snowboard, Artes marciales
--	---	---