



## Preparación para la cirugía

**La preparación para la cirugía es sencilla e incluye los siguientes pasos:**

1. Lavar el sitio de la operación durante dos días seguidos con Pervinox Jabonoso.
2. Un día antes afeitar su rodilla y 1/3 superior de pierna con afeitadora eléctrica.
3. Luego, durante la ducha habitual limpie cuidadosamente durante 5 minutos con un cepillo embebido en Pervinox, desde el tobillo y pie inclusive hasta la cadera del lado a operar, incluyendo muslo en sus cuatro caras, región inguinal y región glútea.
4. Saque con agua toda la espuma completamente.
5. Séquese como lo hace habitualmente.
6. Puede tomar una ducha adicional la mañana del día de la cirugía pero no hace falta el cepillado especial, nosotros lo haremos cuando esté en la sala de operaciones.

### Medicamentos

Descontinúe el uso de toda medicación anti inflamatoria hasta 5 días antes de la cirugía. Esto incluye:

- Ibuprofeno
- Aspirinas en todas sus formas
- Cualquier anti inflamatorio o medicamento que posea en su fórmula:
  - Indometacina
  - Naproxeno
  - Diclofenac
  - Ketorolac
  - Rofecoxib
- Todo medicamento que tenga fórmulas con aspirinas
- Coumadin

### Trabajos Dentales

No se realice trabajos dentales durante 2 semanas antes de la cirugía.

### Rehabilitación



## Dr. Fernando Francone

La rehabilitación es un proceso escalonado.

El primer paso está dirigido a disminuir el dolor, la inflamación y a recuperar completamente el arco de movilidad.

El segundo paso está diseñado para incrementar la fuerza muscular.

La propiocepción (ejercicios de equilibrio) es muy importante para volver a reconocer la rodilla como propia y olvidarse que está operada.

### Luego de la cirugía:

Será trasladado a la habitación donde permanecerá internado hasta ese mismo día o el día siguiente. Se le administrarán analgésicos y su rodilla estará cubierta con una venda elástica y férula.

Una vez recuperada la movilidad de las piernas deberá comenzar con los ejercicios de rehabilitación en la misma cama:

- Ejercicios Isométricos de cuádriceps: con la rodilla completamente extendida, comprima con la rodilla hacia abajo, contra el colchón contrayendo el cuádriceps durante 5 segundos y luego afloje. Realice 4 a 5 series de 10 a 15 repeticiones cada serie, descansando 1 a 2 minutos entre cada serie. Realizar flexión y extensión del tobillo también.
- Elevación de la pierna extendida: Después de los 14 días, con la rodilla extendida elévela sobre la cama de modo que el talón quede a unos 40 o 50 cm del colchón y luego baje pero sin llegar a tocar con el talón en la cama. Realice 4 a 5 series de 10 a 15 repeticiones cada serie, descansando 1 a 2 minutos entre cada serie.

Es muy importante durante la primera semana posoperatoria recuperar la extensión completa de la rodilla, sobre todo al caminar.

### Después de la cirugía usted puede sentir su pierna:



## Dr. Fernando Francone

- Pesada (Los músculos están débiles luego de la operación. A medida que progresen sus ejercicios se normalizará esta situación)
- Hinchada (El edema puede persistir durante unos días)
- Caliente (Es normal el aumento de la temperatura local, sobre todo luego de hacer ejercicios)
- Sensible (Puede experimentar sensibilidad particularmente en la zona de la herida)

### **Luego del alta en su casa, comuníquese con los números de contacto si experimenta:**

- Fiebre superior a 38°
- Drenaje por la herida
- Dolor en la pierna, gemelos o detrás de la rodilla
- Edemas y/o tensión importante en el muslo o la pierna que no cedan con la elevación del tobillo por sobre la línea del corazón
- Dificultad para respirar o dolor en torax, anterior o posterior.