

## Instrucciones postoperatorias:

### Reparación del tendón distal del bíceps

**POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAMENTE Y PIDA ACLARACIONES SI ES NECESARIO - DIRIJA SUS PREGUNTAS A SU ENFERMERA ANTES DE SALIR DEL CENTRO QUIRÚRGICO O POR TELÉFONO/CORREO ELECTRÓNICO A NUESTRO PERSONAL DESPUÉS DE LLEGAR A CASA.**

#### CUIDADO DE HERIDAS

- Se le colocará una férula de inmovilización el día de la intervención. Usted seguirá en la oficina 10-14 días después de la cirugía para tener su férula y vendaje eliminado.
- 48 horas después de la operación puede ducharse. LA FÉRULA DEBE PERMANECER SECA. Por favor, cúbrala con una bolsa de plástico y cinta adhesiva para ducharse.
- Una vez retirada la férula, se le colocará una codera articulada. La incisión permanecerá cubierta con tiritas transparentes (SteriStrips). No es necesario retirar ninguna sutura.

#### MEDICAMENTOS

- Puede comenzar con la medicación analgésica recetada que se le ha proporcionado al llegar a casa y continuar cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor.
- La mayoría de los pacientes necesitarán analgésicos narcóticos durante un breve periodo de tiempo, que pueden tomarse siguiendo las instrucciones del envase.
- Los efectos secundarios más comunes de la medicación para el dolor son náuseas, somnolencia y estreñimiento - para disminuir los efectos secundarios, tome la medicación con alimentos - si se produce estreñimiento, considere la posibilidad de tomar un laxante de venta libre como Dulcolax o Colace.
- Si tiene problemas de náuseas y vómitos, póngase en contacto con la consulta para que le cambien la medicación (1-800-974-5633).
- No conduzca automóviles ni maneje maquinaria mientras esté tomando medicamentos narcóticos.
- Pueden tomarse 200-600 mg de ibuprofeno (por ejemplo, Advil) entre los analgésicos narcóticos para ayudar a suavizar los "picos y valles" postoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos.

#### TERAPIA CON HIELO

- Comenzando inmediatamente después de la cirugía, utilice la máquina de hielo (cuando se prescribe según las indicaciones para los primeros 2-3 días después de la cirugía. A partir de entonces, utilice el hielo a su discreción.
- Cuando utilice hielo "real", evite el contacto directo con la piel durante más de 20 minutos para evitar daños o congelación de la piel. Compruebe con frecuencia si la piel presenta enrojecimiento excesivo, ampollas u otros signos de congelación. Si se utiliza la máquina de hielo, se puede aplicar hielo continuamente siempre que se compruebe la piel con frecuencia.

#### ACTIVIDAD

- Durante los primeros 10-14 días después de la cirugía, permanecerá con una férula de inmovilización. Programará una visita en persona para retirar la férula a los 10-14 días de la intervención.
- Después de su primera visita postoperatoria, pasará a llevar una codera articulada que llevará en todo momento hasta que transcurran 6 semanas desde el día de la intervención. Podrá quitarse la codera para su higiene.
- Puedes dormir como te sientas más cómodo.
- No realice actividades que aumenten el dolor en el codo durante los primeros 10-14 días tras la intervención.
- NO conducir. Se le autorizará a conducir después de la primera visita postoperatoria si se ha suspendido la medicación narcótica para el dolor.
- Se permite viajar en avión 14 días después de la intervención. Los viajes en avión y la inmovilidad aumentan el riesgo de coágulos sanguíneos. A menos que se le haya indicado previamente que evite los productos a base de aspirina por razones médicas, o si es menor de 16 años, asegúrese de que está tomando 81 mg de aspirina infantil dos veces al día a partir del día después de la cirugía para minimizar el riesgo de coágulos de sangre.

#### EJERCICIO

- Comience a realizar ejercicios 3 veces al día a partir del día siguiente a la intervención (flexión/extensión de la muñeca) a menos que se le indique lo contrario. Consulte la última página como referencia. Si los ejercicios le causan dolor, deténgase y vuelva a intentarlo más tarde ese mismo día.
- La rigidez y las molestias en el codo son normales tras la intervención.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará después de su primera visita postoperatoria o no antes de 10 días después de la cirugía. Póngase en contacto con el centro de fisioterapia elegido lo antes posible para programar el inicio de la fisioterapia después de la primera visita postoperatoria.

## DIETA

- Empieza con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatina, sopa, etc.).
- Continúe con su dieta habitual según su tolerancia.

## CITA

- Su cita postoperatoria se concertará antes de la intervención. Usted recibirá un recordatorio de la oficina antes de la visita. Esto será 10-14 días después de la cirugía en la oficina de su cirujano.

## **\*\*EMERGENCIAS\*\***

Póngase en contacto con la línea directa de la consulta en el 1-800-974-5633 si se da alguno de los siguientes casos:

- Dolor incesante, a pesar de tomar los medicamentos según lo prescrito.
- Fiebre (más de 101°). Es normal tener fiebre leve después de una intervención quirúrgica.
- Drenaje continuo o sangrado de las incisiones (se espera una pequeña cantidad de drenaje)
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos excesivos no controlados

## EJERCICIOS POSTOPERATORIOS PARA EL CODO

### WRIST FLEXION / EXTENSION



Actively bend wrist forward.  
Then backwards as far as you can.  
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day.