



INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS

Artroscopia Menor de Hombro

Las instrucciones de rehabilitación o fisioterapia, cuando sean necesarias, se entregan por separado.

Cabestrillo y Movimiento del Hombro

- Esta hoja es para artroscopia menor de hombro cuando no se realizó una reparación mayor.
- El cabestrillo es para comodidad y protección. Puede retirarlo tan pronto como sea cómodo hacerlo.
- Puede comenzar movimientos suaves activos y pasivos del hombro tan pronto como los tolere después de la cirugía.
- Deje que el dolor guíe el movimiento. Evite levantar objetos pesados, empujar o jalar con fuerza, o usar el brazo de manera extenuante hasta que se sienta cómodo y se le autorice aumentar la actividad.

Cuidado de la Incisión y el Vendaje

- Después de la cirugía, el hombro estará cubierto con un vendaje grande.
- Retire el vendaje exterior el día posoperatorio 2.
- Después de retirar el vendaje, puede ducharse y dejar que el agua corra suavemente sobre las incisiones. No sumerja el hombro en agua hasta que se le autorice.
- Después de la ducha, seque las incisiones con palmaditas suaves y cúbralas con curitas para protección.

Control del Dolor - Objetivo: Minimizar los Opioides

- **Acetaminofén (Tylenol):** Tome 1,000 mg (dos tabletas Extra Strength de 500 mg) tres veces al día, a menos que se le indique lo contrario.
- **Medicamento antiinflamatorio:** A menos que se le haya recetado Celebrex u otro antiinflamatorio, tome ibuprofeno 800 mg tres veces al día con alimentos.
- **No combine AINEs/NSAIDs.** No tome ibuprofeno junto con Celebrex, meloxicam, naproxeno, diclofenaco u otro AINE/NSAID. Si le han indicado que evite los AINEs, no tome ibuprofeno a menos que se le indique específicamente.
- **Relajante muscular:** En ocasiones se puede recetar Flexeril (ciclobenzaprina) para espasmos musculares. Tómelo solamente según las indicaciones. Puede causar somnolencia.
- **Oxicodona / Percocet:** Úselo solamente si el dolor continúa siendo insoportable a pesar de Tylenol y su medicamento antiinflamatorio. Use la menor cantidad posible. El objetivo es evitar los opioides siempre que sea posible.
- **Advertencia importante sobre Tylenol:** No tome otros medicamentos que contengan acetaminofén. Percocet contiene acetaminofén y debe contarse dentro de su cantidad diaria total.
- **Alcohol y conducción:** No beba alcohol ni conduzca mientras esté tomando oxicodona, Percocet, Flexeril o cualquier medicamento que cause sueño o afecte su juicio.
- **Anticoagulante:** Si se le receta un anticoagulante, tómelo exactamente según las indicaciones.

Seguimiento

- Se programará una cita de seguimiento para controlar su recuperación.
- Llame al consultorio si tiene preguntas o inquietudes antes de su cita de seguimiento.

Llame al Consultorio por Cualquier Otra Inquietud

- Aumento del enrojecimiento, hinchazón, calor o drenaje de la incisión.
- Fiebre o escalofríos.
- Dolor intenso o que empeora y no mejora como se esperaba.
- Hinchazón, entumecimiento o dolor persistente o en aumento en el brazo o la mano.

LLAME AL 911 O VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS

Por cualquier problema de emergencia. No use el teléfono del consultorio ni la línea de texto posoperatoria urgente para una emergencia.