

Douglas Chin, M.D., Sc.M.M

80 Grand Avenue, Suite 810 Oakland, CA 94612 (510) 451-6950 (510) 451-0785 fax

Cuidado de su mano despues de su operacion.

MANTENGA SU MANO ELEVADA POR 5 DIAS DESPUES DE SU OPERACION

Elevando el cicio de la operacion arriba de el nivel de los hombros y corazon rebaja la inflamacion. La inflamacion causa dolor, estorba con la circulacion de sangre a su mano, estorba con antibioticos y estorba el sanar. Usando de cabestrillo, parar sostener el brazo, es PERMITIDO solamente con el PERMISO de el doctor. Los cabestrillos no permiten mantener la mano elevada adecuadamente causando mas mal que bien.

MANTENGA LOS VENDAJES LIMPIOS Y SECOS

Mojando los vendajes aumenta la posibilida de infection y estorba la sanacion. Banos de toalla son preferibles. Si es necesario banarse ponga su mano en bolsa de plastico y amarre con una liga para proteger contrala humedad.

HACER EJERCICIO CON LOS DEDOS PARA PREVENIR ATIESARSE

La complicacion mas comun es atiesarse de los dedos y las coyunturas por no mover los dedos por varios dias. Use su dedos para hace actividades ligeras como comer y vestir.

El doctor le avisara que ejercicios hacer despues de la operacion. Haga estos ejercicios por 5 a 10 minutos 4 o 5 veces al dia cada (4-6 horas).

Mano "jumping jacks"

ESTE AL TANTO

Si tiene algunos de estos sintomas llame a la oficina. Si es de noche avise a la operadora que tuvo su operacion ese mismo dia. Si acaso no hay respuesta, ande al cuarto de emergencia de Summit, Alta Bates o John Muir.

Fiebre

Aumento de dolor aunque esta tomando pastillas para el dolor

Entumacion y hormigueo que no estaba presente antes de la operacion

Puntos de dedos que estan azules o blancos en vez de color rosa

Si su brazo esta caliente y rojo

Si los vendajes estan sueltos o se han caído

SI EL DOCTOR LE HA RECETADO MEDICAMENTOS

Antibioticos: Acabe este medicamento aunque se sienta bien. Es importante para prevenir la infeccion. Si se siente mal con el medicamento avise al doctor.

Medicamento para el dolor: Tome este medicamento como sea necesario. Tome el medicamento antese de dormir para no despertar durante la noche con dolor.

Otra Cosa: _____

Llame a la oficina y confirme su cita con el doctor.

El doctor lo quiere ver en _____ días.