

Mathias Masem, M.D.
Surgery of the Hand, Wrist, Shoulder and Elbow
Microsurgery
Diplomate, American Board of Orthopedic Surgery
Certificate of Additional Qualification in Surgery of the Hand

**80 Grand Ave., Suite 600
Oakland, CA 94609
(510) 763-0884**

**INSTRUCCIONES DE CUIDADO EN LA CASA PARA PACIENTES DE
ARTROSCOPIA**

1. Mantenga el brazo elevado por encima de la línea del corazón durante las primeras 48 horas.
2. Después de la cirugía aplíquese hielo durante las primeras 24 horas para reducir la inflamación.
3. Podrá remover el bendaje la noche después de la cirugía, pero no la gaza. Si lo desea, puede volver a colocarse el bendaje sin apretarlo mucho. Siempre envuelva el bendaje de abajo hacia arriba para evitar problemas circulatorios (en dirección de la muñeca al hombro, del tobillo al muslo). Asegúrese de que halla un dedo de espacio entre el bendaje y su piel.
4. Los pacientes de Artroscopia de rodilla pueden poner algo de apoyo en el piso inmediatamente, o pueden usar muletas por las primeras 24 o 48 horas.
5. Después de la operación, continúe tomando el medicamento regularmente por los primeros días para aliviar el dolor. No espere a tomárselo cuando el dolor sea insoportable.
6. Podrá comenzar con ejercicios moderados un día después de la cirugía (flexión, extensión, estiramiento y movimientos de péndulo para los hombros).
7. Puede ducharse 48 horas después de la cirugía. No se recomienda que tome baños de tina.
8. Si tiene inflamación y nota que aumenta notablemente, o si tiene fiebre de 101.5 o más, por favor llame a la oficina al 510-839-5564. Avísenos también si el dolor aumenta y el medicamento no le ayuda, o si sufre de escalofríos, fiebre, náusea o vómito.
9. Si tiene algún problema, por favor no espere para llamarnos hasta el viernes a las 5:00 de la tarde. Le podremos atender mejor si nos llama con tiempo.
10. Para una pronta recuperación, ayúdese; alimentándose bien, tomando suficientes líquidos y descansando lo suficiente. Poco a poco aumente su actividad rutinaria.

Lo esperamos en su próxima cita.