

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 PostOperatorias Para pacientes con cirugía endoscópica de la rodilla

1. Le hemos puesto vendas especiales a prueba de agua en las incisiones (heridas). Desde el día después de la cirugía y de ahí en adelante, se podrá duchar con estas vendas especiales puestas. Si lo necesita se podrá quitar las vendas y ponerse “curitas” en la incisión. La venda elástica Ace es optativa.
2. Podrá caminar con la pirna y ponerle peso según lo pueda tolerar. Las muletas o el bastón (uselas con la mano opuesta) son de mucha ayuda para esto.
3. Pongase hielo durante tres días en la rodilla operada cuando descansa.
4. Mantenga elevada la pierna operada durante cinco a siete días cuando descansa.
5. No se sorprenda si su rodilla se hincha, ya que esto es normal después de la cirugía.
6. Use Ud. La medicina que le recetemos según la necesite para la incomodidad.
7. Empiece los ejercicios suaves el día después de la cirugía y aumente estos ejercicios cada día. Los ejercicios le ayudaran a reducir la hinchazón de la cirugía y reeducaran los músculos a funcionar normalmente. Estos ejercicios consisten de:
 - A. Levantamiento de la pierna estirada.
 - B. Flexión de la rodilla según lo tolere- es normal sentir que la parte del frente de la rodilla se estira al doblar la rodilla
 - C. Ponga énfasis a extender totalmente la rodilla- póngase una toalla o cobija enrollada debajo de talón y trate de enderezar la pierna totalmente. Repito es normal sentir que la parte de atrás de la rodilla se estira al doblar la rodilla operada
8. Si tiene algún problema o pregunta póngase en contacto con nuestra oficina