

La cirugía del pie

Usted va a ser intervenido de su extremidad inferior, y queremos que conozca cómo comportarse los próximos días para evitar, en lo posible, molestias o complicaciones en su postoperatorio, y facilitar una pronta recuperación.

Su estancia en el hospital

Tal y como le habrán informado su cirujano y su anestesista, deberá ingresar en la Unidad de Hospitalización el mismo día de la intervención.

Para ello, deberá acudir, a la hora que le hayan indicado, a la Unidad de Admisión (acceso por la entrada de Consultas Externas). Allí le asignarán una habitación provisional y le acompañarán a la Unidad, donde un enfermero le informará y contestará sus dudas y preguntas.

Recuerde que deberá estar en ayunas desde, al menos, 8 horas antes de la hora prevista para la intervención. Consulte a su médico si consume habitualmente algún medicamento.

También es importante que, antes de acudir al hospital, se lave cuidadosamente la zona que va a ser intervenida.

Durante su estancia postoperatoria en el hospital, deberá permanecer tumbado en reposo absoluto y mantener los pies de la cama bien elevados para evitar edemas.

Podrá abandonar el hospital cuando su cirujano considere que puede desplazarse sin problemas. Lo habitual es recibir el alta a las 48 de la intervención, pero dependerá de la evolución de cada caso.

Recuerde que no podrá conducir durante al menos un mes, así que coordine el transporte a su domicilio para el día del alta.

Su rehabilitación

Para evitar rigideces postoperatorias y facilitar su rápida recuperación deberá empezar a hacer ejercicios de rehabilitación **lo antes posible**.

Antes de abandonar el hospital, nuestro equipo de fisioterapia acudirá a su habitación para explicarle los ejercicios de movilización que deberá realizar desde el primer día. También le darán una cita para acudir, un día a la semana, a la Unidad de Rehabilitación, donde controlarán que los realiza correctamente y seguirán la evolución de su postoperatorio.

El calzado

Si no hay contraindicaciones, podrá empezar a caminar a las 48h de la intervención, cuando reciba el alta.

Su traumatólogo le habrá recomendado un calzado especial con tacón invertido que deberá utilizar tras la intervención. Recuerde que



deberá comprarlo con antelación y traerlo el día de la intervención, para utilizarlo en el hospital o tras el alta.

Con el zapato de tacón invertido podrá apoyar todo el pie. Deberá intentar caminar de la forma más natural posible. En caso de que se sienta inestable, podrá utilizar unas muletas los primeros días. Recuerde que este calzado está indicado para caminar **lo imprescindible** durante las primeras semanas.

Deberá utilizar este calzado hasta que le retiren el vendaje (4-5 semanas).

Conviene que los primeros días evite moverse mucho e intente permanecer la mayor cantidad de tiempo tumbado o sentado, **con los pies bien altos**, para favorecer el retorno venoso y evitar que se hinchen.

Su recuperación

Lo habitual es que reciba el alta **A LAS 48 HORAS DE LA INTERVENCIÓN**, si no hay complicaciones. Podrá salir del hospital caminando calzado con los zapatos de tacón invertido.

Deberá realizar los ejercicios **DESDE EL PRIMER DÍA**. Recuerde que su recuperación depende, en gran medida, de que realice correctamente la rehabilitación.

Durante el primer mes, será citado **UNA VEZ POR SEMANA** para realizar un control en el gimnasio de la Unidad de Rehabilitación.

A las **DOS SEMANAS** de la intervención será citado a Consultas Externas de Traumatología para retirar los puntos y cambiar el vendaje. Hasta esa fecha, no hace falta realizar curas si no existen complicaciones.

Durante las **CUATRO PRIMERAS SEMANAS** se recomienda caminar lo imprescindible para evitar edema y molestias.

A las **CUATRO SEMANAS** volverá a ser citado en Consultas Externas, para realizar un control radiológico. Si su recuperación es correcta, le retirarán el vendaje y podrá dejar el calzado ortopédico.

Durante el **SEGUNDO MES** deberá utilizar un calzado atado pero amplio y cómodo (zapatillas deportivas), que le sujete el pie sin comprimirlo.

Lo habitual es que la baja laboral se prolongue durante, al menos, **DOS MESES**. Se calcula que podrá realizar vida normal a los **TRES MESES**. Pero deberá esperar al menos **CUATRO MESES** para realizar actividad deportiva o grandes esfuerzos.

SI TIENE ALGUNA COMPLICACIÓN NO URGENTE, PUEDE ACUDIR A LA SALA DE CURAS DE LAS CONSULTAS EXTERNAS DE TRAUMATOLOGÍA, DE LUNES A VIERNES (DE 9 A 14H).

Ejercicios de movilización

Ya en su domicilio deberá continuar haciendo ejercicios de movilización de los dedos operados tres o cuatro veces al día, y durante 10-15 minutos. Las movilizaciones se deben realizar siguiendo estas instrucciones:

- Mantenga el pie relajado evitando hacer fuerza con los músculos que elevan el pie y los dedos.



- **NO INTENTE ACERCAR EL PIÉ A LA MANO.** Colóquese en una postura cómoda, en la que puede alcanzar fácilmente el pie sin flexionarlo hacia arriba.

- Es importante flexionar los dedos desde la base. Para ello, coloque el pulgar en la planta del pie, y con el resto de la mano empuje suavemente hacia abajo, de forma lenta y progresiva, intentando que bajen rectos.



- Durante los primeros días, para evitar molestias y facilitar los ejercicios, es aconsejable tomar la dosis de analgésico/anti-inflamatorio que le hayan recetado, 30 minutos antes de iniciar los ejercicios.

Después de cada sesión de ejercicios, conviene aplicar hielo o gelatina refrigerante en el dorso del pie o el tobillo, durante 20 minutos. Recuerde que no deberá poner el hielo en contacto directo con la piel sino que deberá envolverlo previamente en una bolsa de plástico que cubrirá a su vez con un trapo seco o una toalla.

RECUERDE

- Si no hay complicaciones, recibirá el alta a las 48 horas de la intervención.
- Recuerde que durante el primer mes deberá utilizar un calzado ortopédico de tacón invertido que le habrá recetado su cirujano.
- Es importante que, hasta que le retiren el vendaje, intente mantener los pies elevados todo el tiempo posible, para evitar que se hinchen.
- Dos semanas después de la intervención será citado para retirar los puntos y el vendaje. Hasta entonces, si no hay complicaciones, no será necesario que destape o cure la herida.
- Después de la intervención no podrá conducir ni permanecer largo tiempo de pie al menos durante un mes.
- La Unidad de Rehabilitación se ocupará de controlar su recuperación: acudirán a su habitación para enseñarle a realizar correctamente los ejercicios y, durante el primer mes, le darán una cita semanal para controlar que los realiza correctamente.
- Si tiene alguna complicación **no urgente**, puede acudir a la sala de curas de Consultas Externas de Traumatología, de lunes a viernes (de 9 a 14h).
- Podrá consultar cualquier duda con su cirujano o con el personal de enfermería de su Unidad.
- Si presenta fiebre alta, supuración o dolor muy intenso acuda a su médico de cabecera o al Servicio de Urgencias.

Unidad de Aparato Locomotor

Información para el paciente

La cirugía del pie