

RECOMENDACIONES TRAS UNA ARTROSCOPIA DE RODILLA

- Es necesario que durante las 24-48 horas posteriores a la intervención esté acompañado/a por una persona adulta que pueda ayudarle a realizar sus actividades cotidianas.
- Conviene que haga **reposo relativo** durante las primeras 24 horas después de la intervención. Además, durante los primeros días, **evite hacer esfuerzos físicos y levantar peso**.
- Recuerde que **no puede conducir** hasta que su médico se lo autorice.
- Siga una dieta suave y evite tomar bebidas alcohólicas durante las primeras 24 horas.
- Notará dolor en la herida los primeros días, que irá disminuyendo progresivamente. Es muy importante que tome los analgésicos prescritos en el informe y a las horas indicadas.
- Si tomaba alguna medicación antes del ingreso, debe seguir con las mismas pautas. En el caso de que tome algún antiagregante plaquetario (Aspirina, Sintron...), consulte a su médico.
- Puede caminar con ayuda de muletas a no ser que el traumatólogo indique lo contrario.
- Durante los primeros siete días, haga ejercicios de rehabilitación 6 veces al día durante 10 minutos: **doblar la rodilla** al borde de una mesa o de una cama y **levantar la pierna** para aumentar la movilidad y para ejercitar la musculatura del muslo.
- Tras los ejercicios, colóquese una bolsa de gelatina helada o hielo sobre la zona operada. No se ponga el hielo directamente sobre la piel: envuélvalo con una bolsa de plástico o con una toalla.

Muchas gracias por su colaboración

HIGIENE PERSONAL Y CUIDADO DE LA HERIDA QUIRÚRGICA

Después de 48 horas puede retirarse el vendaje compresivo y ducharse, salvo que su traumatólogo indique lo contrario. Lávese con agua y jabón neutro y preste especial atención al secar la rodilla operada.

Los puntos de sutura se retiran habitualmente a la semana. Pueden abrirse después, pero solo requerirán curas con antiséptico y cerrarlos con unas tiras adhesivas especiales llamadas *tiras de aproximación*.

LLÁMENOS POR TELÉFONO:

- Si el dolor es intenso y no cede con analgésicos.
- Si tiene fiebre con 38º o más.
- Si la herida sangra abundantemente.
- Si la rodilla se inflama exageradamente y/o presenta un hematoma muy intenso y doloroso.

Si tiene que acudir al Servicio de Urgencias por alguna complicación, le rogamos que nos lo haga saber llamándonos al día siguiente al teléfono de la Unidad de Cirugía Mayor Ambulatoria. De esta manera mantendremos el Registro actualizado y nos permitirá mejorar la atención a nuestros pacientes.

UNIDAD DE CIRUGÍA MAYOR AMBULATORIA TELÉFONO DE ATENCIÓN

871 20 21 63

(de lunes a viernes, de 8.00 h a 20.00 h)

Fuera de ese horario,
en fin de semana y en días festivos
debe acudir al Servicio de Urgencias

Unidad de Cirugía
Mayor Ambulatoria

RECOMENDACIONES
TRAS UNA ARTROSCOPIA
DE RODILLA

Unitat de Cirurgia Major Ambulatòria

RECOMANACIONS DESPRÉS D'UNA ARTROSCÒPIA DE GENOLL

RECOMANACIONS DESPRÉS D'UNA ARTROSCÒPIA DE GENOLL

- És necessari que durant les 24-48 hores posteriors a la intervenció us doni suport una persona adulta que us pugui ajudar a fer les activitats quotidianes.
- Convé que faceu **repòs relatiu** durant les primeres 24 hores després de la intervenció. A més, durant els primers dies **heu d'evitar fer esforços físics i aixecar pes**.
- Recordau que **no podeu conduir** fins que el vostre metge us ho autoritzi.
- Seguiu una dieta suau i evitau prendre begudes alcohòliques durant les primeres 24 hores.
- La ferida us farà mal els primers dies, però el dolor minvarà progressivament. És important que prengueu els analgèsics prescrits en l'informe i a les hores indicades.
- Si prenieu alguna medicació abans de l'ingrés, heu de continuar amb les mateixes pautes. En el cas que prengueu algun antiagregant plaquetari (Aspirina, Sintron...), heu de consultar el vostre metge.
- Podeu caminar amb ajuda de crosses llevat que el traumatòleg us indiqui el contrari.
- Durant els primers set dies, heu de fer exercicis de rehabilitació 6 vegades al dia durant 10 minuts: **doblegar el genoll** al caire d'una taula o d'un llit i **aixecar la cama** per augmentar-ne la mobilitat i per exercitar la musculatura de la cuixa.
- Després dels exercicis, posau-vos una bossa de gelatina gelada o gel damunt la zona operada. No us poseu el gel directament damunt la pell: embolicau-lo amb una bossa de plàstic o amb una tovallola.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració

HIGIENE PERSONAL I CURES DE LA FERIDA QUIRÚRGICA

Al cap de 48 hores podeu llevar-vos la bena compressiva i dutxar-vos, llevat que el traumatòleg us digui el contrari. Convé que us renteu amb aigua i sabó neutre i que aneu amb molta cura quan us eixugueu el genoll operat.

Els punts de sutura es retiren habitualment al cap d'una setmana. La ferida es pot obrir després, però només requerirà cures i tancar els punts amb unes tires adhesives anomenades *tires d'aproximació*.

PODEU TELEFONAR-NOS:

- Si el dolor és intens i no se'n va amb analgèsics.
- Si teniu febre amb 38º graus o més.
- Si la ferida sagna molt.
- Si el genoll s'inflama de manera exagerada i/o presenta un hematoma molt intens i dolorós.

Si necessiteu acudir al Servei d'Urgències per alguna complicació, us demanam que ens ho digueu telefonant l'endemà a la Unitat de Cirurgia Major Ambulatòria. D'aquesta manera mantendrem el Registre actualitzat, la qual cosa ens permetrà millorar l'atenció als nostres pacients.

UNITAT DE CIRURGIA MAJOR
AMBULATÒRIA

TELÈFON D'ATENCIÓ

871 20 21 63

(de dilluns a divendres, de 8.00 h a 20.00 h)

Fora d'aquest horari,
els caps de setmana i els dies festius
heu d'acudir a la Unitat d'Urgències