

La cirugía del ligamento cruzado anterior Hoja de instrucciones

Dr. Solberg, Número AO Oficina **213-455-8448**

Esta información debe ser útil después de la cirugía de rodilla. Por favor, lea atentamente esta información. Usted recibirá instrucciones adicionales en su próxima visita. Los siguientes elementos son lo que pueden esperar y qué hacer durante la primera semana después de la cirugía.

EXPECTATIVAS GENERALES

Espere que su rodilla este muy dura para los primeros días. Manténgase fuera de la pierna afectada lo mas sea posible durante las primeras 48 horas. Usted puede comenzar a poner el peso sobre la pierna después del primer día con su inmovilizador sucesivamente.

Mantenga la pierna nivel del corazón los mas posible durante la primera semana después de la cirugía.

Aplicar hielo en la rodilla durante las primeras 48 horas después de la cirugía. Envuelva el hielo en dos bolsas para evitar que el vendaje se moje. Puede usar bolsas de hielo por largos tiempo si le ayudan con el dolor. Si usted tiene una compresa fría creado, asegúrese de que este lleno de agua

BRIAN D. SOLBERG, M.D.
1414 S. GRAND AVENUE, SUITE 123
LOS ANGELES, CA 90015

OFFICE: **213-455-8448**
FAX: **213-745-8922**

www.BrianSolbergMD.com

con hielo.

Usted debe esperar algún tipo de inflamación en el pie y la decoloración en la pierna del lado afectado, esto es perfectamente normal.

Control del dolor y la medicación

Muchos pacientes tienen un bloque o anestesia regional para el control del dolor después de la cirugía. Esto produce adormecimiento en la pierna afectada y es muy bueno para aliviar el dolor después de la cirugía. El bloque puede durar 12-24 horas antes de que desaparezca, que puede ocurrir con bastante rapidez. El primer signo es el bloque este disipando hormigueo en los dedos del pie. El mismo tipo de sentimiento que tienes cuando usted se le duerma las manos. Es muy importante contar con medicamentos para el dolor en su sistema cuando el bloque se está desgastando a evitar tener dolor excesivo. Le recomiendo que tome una dosis extra de medicación para el dolor tan pronto como usted se siente hormigueo en el pie o dedos de los pies.

Tome sus medicamentos para el dolor según las indicaciones de su receta. No espere hasta que el dolor es intolerable para tomar el medicamento. El medicamento tarda entre 30-60 minutos para comenzar a trabajar, por lo que tomar en consecuencia. Además de su receta, recomiendo combinarlo con un medicamento anti-inflamatorio o Advil, Motrin o Aleve producirse un efecto aditivo o sinérgico (el efecto de los dos

BRIAN D. SOLBERG, M.D.
1414 S. GRAND AVENUE, SUITE 123
LOS ANGELES, CA 90015

OFFICE: 213-455-8448
FAX: 213-745-8922

www.BrianSolbergMD.com

medicamentos juntos es más que el efecto de los medicamentos individuales). Sobre el mostrador Advil o Aleve trabajo, así como el ibuprofeno o el naproxeno de prescripción (la forma general) y pueden tomar de manera segura con su receta. Para el ibuprofeno (Advil o Motrin) tomar 3 comprimidos (600 mg) cada 8 horas según sea necesario y para naproxeno (Aleve) tomar dos comprimidos (440 mg) cada 12 horas. No tome tanto el ibuprofeno y el naproxeno, elija uno o el otro. Asegúrese de tomar estos medicamentos con alimentos para evitar malestares estomacales.

Cuidado de las Heridas

Tome la venda después de 3 días. Las incisiones pueden seguir a supurar una pequeña cantidad. Deja las tiras de cinta adhesiva en las heridas. Usted puede limpiarse después de 3 días y el área alrededor de las incisiones. Usted puede lavar la piel con jabón y agua, pero no remoje su rodilla en una bañera o piscina. Si la exudación de las incisiones se ha detenido y se seca, se puede salir de las vendas. Si todavía hay supuración, cubra las incisiones con un pedazo de gasa limpia y seca.

No envolver su rodilla con fuerza con un vendaje de compresión, como una venda as. Esto impedirá que la sangre de regreso de su pierna y causará una gran inflamación en la parte inferior de la pierna y el pie. En su lugar, envuelva la rodilla ligeramente, ajustar lo suficientemente apretado para tener las vendas sin caerse. Usted puede

BRIAN D. SOLBERG, M.D.
1414 S. GRAND AVENUE, SUITE 123
LOS ANGELES, CA 90015

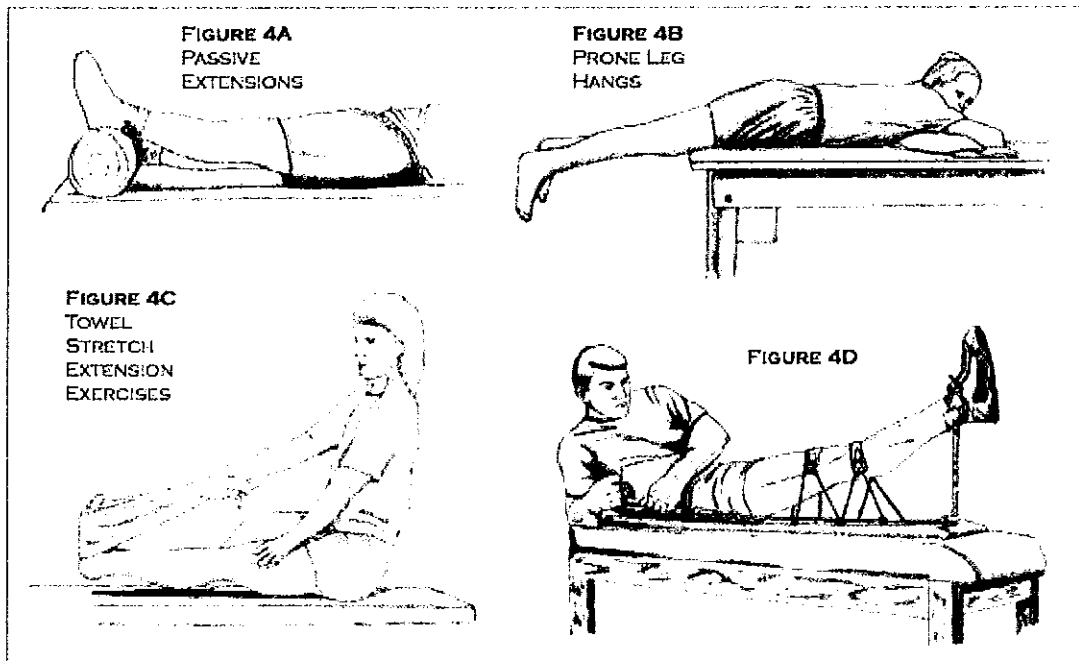
OFFICE: 213-455-8448
FAX: 213-745-8922

www.BrianSolbergMD.com

reajustar varias veces para asegurarse que este confortable.

ACTIVIDAD Y EJERCICIOS

Comenzar a doblar suavemente y endereza la rodilla tan pronto como sea posible. El movimiento debería mejorar un poco cada día. Usted debe ser capaz de enderezar totalmente la rodilla y la curva a unos 90 grados (aproximadamente un ángulo recto) en el momento de su primera visita al consultorio después de la cirugía. Asegúrese de pasar por lo menos 15 minutos cada día laborable en enderezar totalmente la rodilla. Esta parte es fundamental para la reanudación normal de caminar.



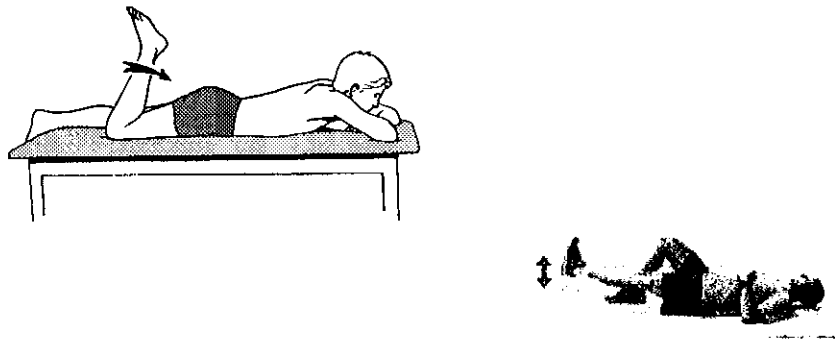
Don, AOT descargar todo el peso sobre su rodilla hasta que regrese para su posterior visita

BRIAN D. SOLBERG, M.D.
1414 S. GRAND AVENUE, SUITE 123
LOS ANGELES, CA 90015

OFFICE: 213-455-8448
FAX: 213-745-8922

www.BrianSolbergMD.com

(alrededor de 10-14 días). El músculo cuádriceps (el músculo grande en el frente de ustedes muslo) dejará de funcionar por un par de días después de la cirugía. Si usted camina demasiado pronto, este músculo no funciona correctamente, provocando una caída que podría dañar la reconstrucción del ligamento. Así que antes de que yo le permiten descargar todo el peso sobre la pierna, quiero asegurar que este músculo está funcionando correctamente.

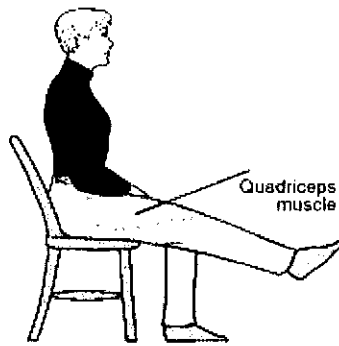


He incluido algunos ejercicios a continuación que se puede empezar a hacer en los primeros días después de la cirugía. Debe hacer esto 2-3 veces al día durante unos 5 minutos a la vez. El primer panel muestra los ejercicios que usted puede hacer para recuperar la extensión (la capacidad de enderezarse por completo la pierna)

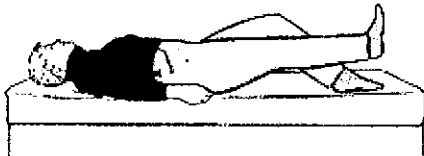
BRIAN D. SOLBERG, M.D.
1414 S. GRAND AVENUE, SUITE 123
LOS ANGELES, CA 90015

OFFICE: 213-455-8448
FAX: 213-745-8922

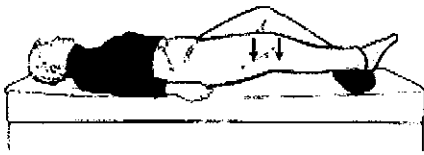
www.BrianSolbergMD.com



1. Straight-leg raise: sitting



2. Straight-leg raise: lying



3. Muscle stretch

El siguiente ejercicio se utiliza para obtener la flexión o la capacidad de doblar la rodilla. Creo que debería hacer estos ejercicios de estiramiento en posición prona (boca abajo) para evitar que usted engañando al flexionar la cadera. Consiga a alguien para ayudar a estirar la pierna. El objetivo es conseguir que su calcanar a tocar su gluteo.

El siguiente ejercicio es levantar la pierna recta que puede empezar a hacer después de 3-4 días. Empieze sentado o acostado en el suelo, apretar

BRIAN D. SOLBERG, M.D.
1414 S. GRAND AVENUE, SUITE 123
LOS ANGELES, CA 90015

OFFICE: 213-455-8448
FAX: 213-745-8922

www.BrianSolbergMD.com

los músculos de la pierna y estire la pierna (ejercicios 1 y 2). Levante la pierna cerca de 6 pulgadas del piso y manténgalo durante 3 segundos. Baje lentamente la pierna hacia abajo. Haga esto 20-30 veces en la mañana y la tarde. Esta va a condicionar el cuadriceps para empezar a trabajar otra vez. El segundo ejercicio es sentado o acostado apretar los músculos del muslo y tratar de empujar la parte posterior de la rodilla hacia abajo contra el suelo (ejercicio 3). Esto ayuda a conseguir la extensión completa que es importante para caminar.

Llame al Dr. Solberg, en el AM a su oficina usted nota cualquiera de los siguientes síntomas: Usted podría estar conectado con un socio, si usted está llamando en horas de la noche. Haga que su orden de descarga y la descripción del proceso establecido.

Temperatura por encima de 101o Fahrenheit

El aumento, dolor severo en la rodilla o la pierna

Aumento de enrojecimiento alrededor de las incisiones

Se le ha recetado medicamentos para el dolor que tiene un número de efectos secundarios. Las más comunes son la somnolencia, náuseas y vómitos, prurito, constipación e irritabilidad. Si estos son

BRIAN D. SOLBERG, M.D.
1414 S. GRAND AVENUE, SUITE 123
LOS ANGELES, CA 90015

OFFICE: 213-455-8448
FAX: 213-745-8922

www.BrianSolbergMD.com

prolongados y severos, su medicamento para el dolor puede ser necesario cambiar. Usted debe contactar a nuestra oficina durante horas de oficina para tener una receta rellenos o una nueva receta dispensada. Después de hora (después de 5:00 pm o los fines de semana), el médico llamado no le dará una receta o una receta nueva medicación para el dolor.

**BRIAN D. SOLBERG, M.D.
1414 S. GRAND AVENUE, SUITE 123
LOS ANGELES, CA 90015**

**OFFICE: 213-455-8448
FAX: 213-745-8922**

www.BrianSolbergMD.com