



DIANA GÓMEZ SALAZAR
CIRUGÍA DE HOMBRO & RODILLA
MEDICINA DEPORTIVA

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS ARTROSCOPIA DE HOMBRO / TENODESIS DE BÍCEPS

Tenga en cuenta que las instrucciones proporcionadas a continuación son pautas generales; sin embargo, cualquier instrucción escrita o verbal proporcionada por la Dra. Diana Gómez o su equipo médico prevalece sobre estas y debe ser seguida estrictamente.

DIETA

- Comience con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatinas, sopas, etc.).
- Progrese a su dieta normal si no presenta náuseas.

CUIDADO DE LA HERIDA

- Mantenga el vendaje quirúrgico; afloje la venda si se presenta hinchazón en la mano.
- Es normal que el hombro sangre e presente inflamación. Si la sangre traspasa el vendaje, refuerce con un apósito adicional.
- Si el vendaje se moja retírelo. Si el drenaje es mínimo, aplique curitas o un apósito limpio y cámbielo diariamente.
- Puede ducharse cubriendo la zona con un plástico desde el día siguiente.
- Puede mojar la zona al tercer día. Si fue tenodesis abierta, espere a la primera cita de control.
- No aplique ungüentos, lociones o cremas sobre las incisiones.
- NO realice baños de inmersión hasta recibir autorización médica.

MEDICAMENTOS

- Se inyectan anestésicos locales en la cirugía. El efecto desaparece en 8-12 horas.
- Es común experimentar más dolor el 1er o 2do día cuando la inflamación es máxima.
- La mayoría requerirá analgésicos narcóticos por corto tiempo; siga la receta.
- Tome el medicamento con alimentos para evitar náuseas o estreñimiento.
- No conduzca vehículos ni opere maquinaria mientras tome narcóticos o use cabestrillo.
- Puede usar ibuprofeno o naproxeno entre dosis si el dolor no cede.

ACTIVIDAD E INMOVILIZADOR

- Use el cabestrillo con almohada durante un total de 4 semanas (día y noche).
- Permanezca en el cabestrillo 23.5 horas al día. Retire solo para higiene y ejercicios.
- Mantenga el codo apoyado contra la almohada y frente a su cuerpo.
- Dormir en posición semisentada con almohada bajo el antebrazo brinda mayor comodidad.
- Coloque una almohada tras el codo al estar acostado para evitar deslizamientos.
- Evite viajes largos o estar sentado periodos prolongados las primeras 2 semanas.
- NO conduzca hasta que se le indique; es ilegal conducir con cabestrillo.
- Retorno laboral/académico sedentario a los 3-4 días si el dolor lo permite.

TERAPIA DE HIELO

- El hielo es fundamental. Comience inmediatamente después de la cirugía.
- Use compresas frías 45 min cada 2 horas diariamente hasta el primer control.
- No aplique hielo directo sobre la piel para evitar quemaduras.

EJERCICIOS

- Inicie ejercicios (péndulos y flexión de bíceps sin resistencia) a las 24 horas.
- Comience de inmediato ejercicios de codo, mano y muñeca manteniendo el codo al lado.
- La fisioterapia formal inicia tras la primera cita (2 semanas post-cirugía).

EMERGENCIAS / SIGNOS DE ALARMA

- Fiebre superior a 38.3°C, dolor persistente, enrojecimiento, secreción abundante, cambios de color en mano/ brazo, dificultad respiratoria o dolor en pantorrilla.

SEGUIMIENTO POSTOPERATORIO

- Primera cita entre 10-14 días post-cirugía para evaluación de herida y rehabilitación.

Contacto: +573052246927

Email: ortopediademanizales@gmail.com

Web: _____

© Dra. Diana Gómez Salazar - Cirugía de Hombro & Rodilla | Medicina Deportiva