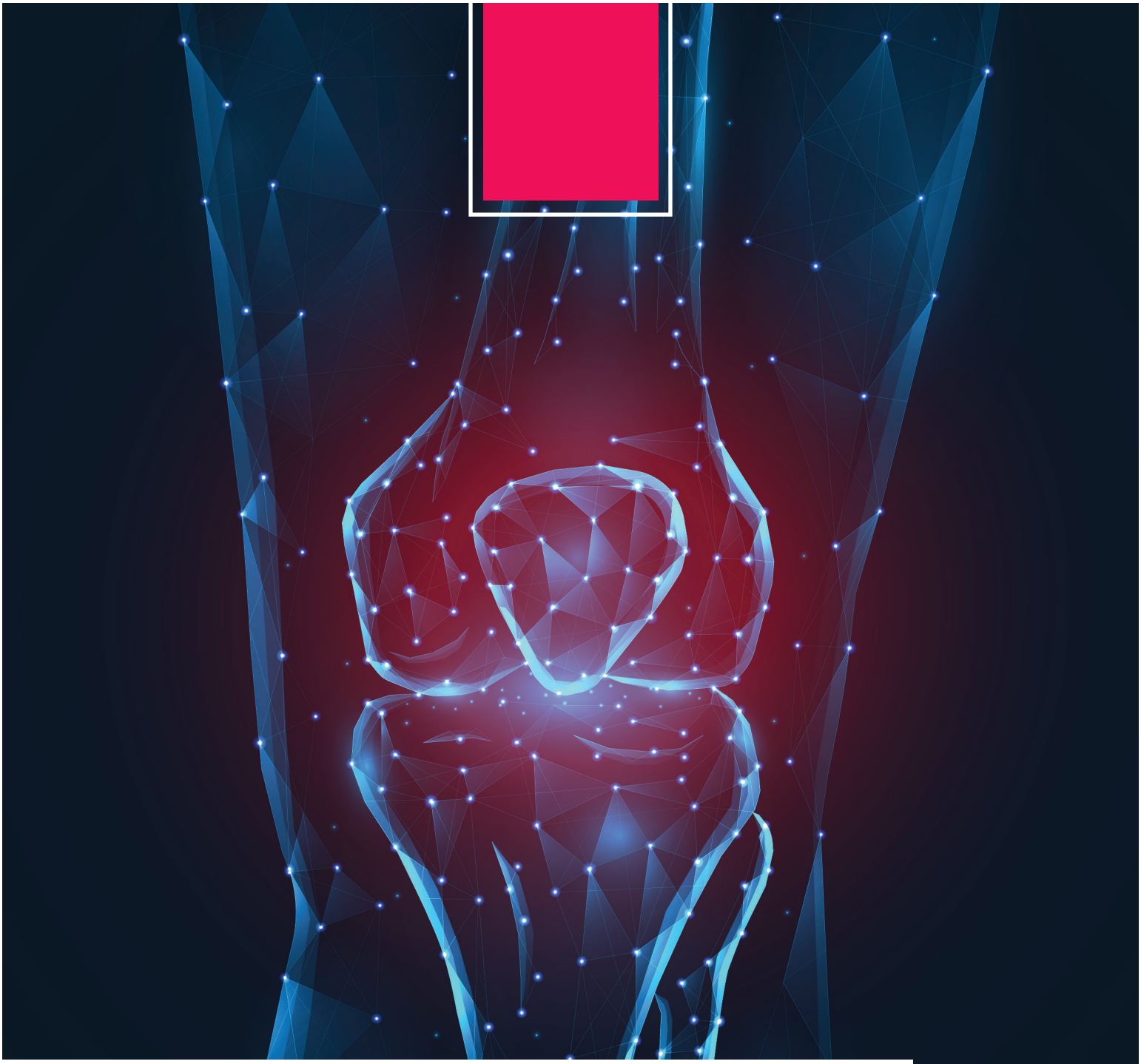


REEMPLAZO TOTAL DE RODILLA

Guía educativa para el paciente

Su reemplazo total de rodilla

Gracias por elegir OrthoIndy Hospital para su cirugía de reemplazo de rodilla. Use este folleto, así como el de ***Preparación para la cirugía,*** como guía de información y recomendaciones. Asegúrese siempre de seguir primero las instrucciones del médico y de pedir las aclaraciones necesarias. Al revisar la siguiente información, usted se preparará de manera óptima para obtener un gran resultado y minimizará los riesgos de complicaciones.

Recursos en línea adicionales

- Guía de preparación para la cirugía
  OrthoIndy.com/PreparingForSurgery
- Guía de suplementos
  OrthoIndy.com/Supplements
- Página de educación articular total
  OrthoIndy.com/joint-surgery
  La educación abarcará:
  - Equipo de adaptación
  - Transporte después de la cirugía
  - Ducharse después de la cirugía

Índice

Planificación del alta médica
Planificación y preparación del hogar 3
Equipo de adaptación 4
Dónde encontrar equipo de adaptación 4
Transporte 5
Antes de la cirugía
Procedimiento dental 6
Prevención de las infecciones del sitio quirúrgico 6
Preparar la piel para la cirugía 6
La noche antes de la cirugía..... 7
El día de la cirugía..... 7
Después de la cirugía
Unidad de Cuidados Posanestésicos (PACU)..... 8
Cuidados tras la sala de recuperación 8
Cuidado de las heridas..... 9
Medidas para prevenir los coágulos de sangre ... 9
Actividad 10
Evitar las caídas 10
Medidas para prevenir las caídas durante 10
la estancia en el hospital
Gestión de medicamentos durante..... 11
la estancia en el hospital
Seguridad del paciente durante..... 11
su estancia en el hospital
Volver a casa
Objetivos para el alta hospitalaria 12
Ducha/baño 12
Fisioterapia/ejercicio 12
Medicamentos..... 12
La nutrición y la cirugía ortopédica
Líquidos..... 13
Proteína 13
Cuidado intestinal 14
Calendario de recuperación/ 15
tratamiento del dolor
Papel del cuidador
Primeros días en casa 16
Medicamentos 16
Cuidado de las heridas 16
Tareas del hogar 17
Cita de seguimiento/PT 17
Motivación para la rehabilitación/ejercicios..... 17
Apoyo emocional 17
Preguntas e inquietudes 17
Sus recursos cuando vuelva a casa 17

Planificación del alta médica

La planificación del alta médica comienza ahora

La mayoría de los pacientes regresan con éxito directamente a casa después de dejar OrthoIndy Hospital. Es importante que hable con el cirujano antes de la cirugía sobre las opciones de alta. El equipo de atención lo ayudará a coordinar lo que se determine que es mejor para usted.

Las posibles opciones terapéuticas incluyen:

- **Programa de ejercicios en casa** para realizar en el hogar según las instrucciones del médico.
- **Fisioterapia ambulatoria** cerca de casa. Necesitará que alguien lo lleve a las citas, normalmente tres veces por semana.

Recomendaciones para la planificación y la preparación del hogar

Consulte la guía ***preparación para la cirugía*** para obtener más detalles.

Equipo de adaptación

La mayoría de los seguros pagarán por una andadera después de la cirugía de reemplazo total de rodilla. Los artículos siguientes, que no siempre son necesarios, pero pueden ser útiles, son: un asiento de inodoro elevado, un asiento de ducha, una esponja de baño de mango largo, un calzador, una ayuda para los calcetines y un bastón para vestirse. Estos artículos no suelen estar cubiertos por el seguro. Consúltele a su compañía de seguros para obtener detalles más específicos sobre la cobertura de su seguro.

Dónde encontrar equipo de adaptación

Estos artículos están diseñados para facilitar su recuperación y están disponibles en línea en Amazon. El equipo también está disponible en varios sitios web. Buscar como "equipos de adaptación para la bañera y la ducha" y "equipos de adaptación para las actividades de la vida diaria".

Andaderas

Si ya tiene una andadera, tráigala con usted la mañana de la cirugía etiquetada con su nombre. **Las andaderas con dos ruedas están bien, pero no las andaderas con asiento.** Si no tiene un andador, fisioterapia le entregará uno nuevo después de la cirugía.

Asiento de ducha

El asiento de ducha se extiende por encima del lateral de la bañera para proporcionar un acceso seguro a la misma. Va dentro de la bañera o la ducha y se ajusta a la altura adecuada. Esto le permite entrar en la bañera sentándose primero, evitando apoyar el peso en la pierna operada. La mayoría de los asientos de ducha se elevan hasta 21 pulgadas.

Asiento de inodoro elevado

Un asiento de inodoro elevado reduce la tensión en las rodillas después de la cirugía. Están disponibles con y sin asas.

Bastón para vestirse

Un bastón para vestirse lo ayuda a vestirse hasta que pueda doblar más la rodilla. La combinación gancho-empujador en un extremo lo ayuda a tirar de los pantalones o las faldas, o a quitarse los calcetines.

Otros lugares dónde encontrar equipo de adaptación

Apria Healthcare
317.865.4200

At Home Health Equipment (AHHE)
4309 W. 96th St.
Indianapolis
800.848.4670

Bed, Bath & Beyond

CVS Pharmacy

Home Depot

Lincare
800.617.4140

Lowe's

Menard's

Walgreens

Wal-Mart

Calzador de mango largo
Hasta que pueda alcanzar el pie, un calzador de mango largo lo ayuda a ponerse los zapatos.

Cordones elásticos
Los cordones elásticos proporcionan una sujeción firme y, al mismo tiempo, se estiran para permitir que los pies se deslicen dentro o fuera de los zapatos sin tener que desatarlos y volver a atarlos.

Calzador de calcetines
Si no puede alcanzar o agacharse debido a los dolores o limitaciones físicas, un calzador de calcetines ayuda a ponérselos.

Transporte
Al recibir el alta, el personal de enfermería lo ayudará a subir a su coche de forma segura. A continuación, se exponen algunos aspectos que deben tenerse en cuenta antes de la intervención quirúrgica. Durante unas semanas después de la operación, puede ser más cómodo viajar en un coche de tamaño medio o grande. Su talla, el tamaño de los asientos delanteros y traseros del coche, así como la altura son factores para tener en cuenta. Pruebe la situación de los asientos antes de la operación, para tener un plan de transporte para después de la misma. Debe ir acompañado de un amigo o familiar.

Haga clic en el botón de arriba para ver un video en el que se muestra la forma correcta de entrar y salir del coche después de una prótesis total de rodilla.

Antes de la cirugía

Procedimiento dental

No deben realizarse limpiezas o procedimientos dentales dos semanas antes de la cirugía ni tres meses después. Asegúrese de que su dentista está al corriente de que va a someterse a una operación de sustitución total de la articulación, para que pueda incluir la información en su historial. **Después de su reemplazo articular, deberá tomar antibióticos preventivos antes de cualquier trabajo dental.** Tendrá que hacer esto por el resto de su vida. Esto ayuda a preservar y proteger su articulación artificial. **Espere tres meses después del reemplazo total de articulación antes de someterse a cualquier procedimiento electivo.**

Prevención de infecciones en el sitio de la cirugía

Su cirujano utilizará una serie de técnicas basadas en la evidencia para ayudar a reducir las posibilidades de desarrollar una infección. Nos comprometemos a hacer todo lo posible para prevenir las infecciones. Una infección en el sitio de la cirugía es una infección que se produce después de la cirugía en la parte del cuerpo donde esta se llevó a cabo. Las infecciones del sitio quirúrgico pueden ser menores y afectar solo a la piel, pero otras pueden ser más graves y podrían afectar a su nueva prótesis articular. Estas infecciones pueden hacer que necesite más cirugías y antibióticos durante varias semanas, lo que dificulta su recuperación.

Preparación de la piel para la cirugía

La causa principal de infecciones luego de un procedimiento quirúrgico son las bacterias (gérmenes) que viven en la piel de la persona. Reducir el número de bacterias en su piel antes de la cirugía ayuda a evitar estas infecciones. Estudios han demostrado que aplicar productos específicos a la piel elimina las bacterias y reduce el riesgo de infección en el sitio quirúrgico.

- El gluconato de clorhexidina (chlorhexidine gluconate, CHG) es un producto que suele utilizarse para limpiar la piel antes de la cirugía. EL CHG se adhiere a la piel, esto mata y reduce el número de bacterias en su piel por varias horas. Aplicar el CHG la noche antes y en el día de la cirugía proporciona dos capas de protección. **Informe a su proveedor de atención médica si es alérgico al CHG.**
- El antiséptico nasal con iodopovidona es un producto que reduce la presencia de bacterias en la nariz por al menos 12 horas luego de su aplicación. Informe a su proveedor de atención médica si es alérgico al yodo o a los mariscos.

La noche antes de la cirugía

Báñese o tome una ducha con gluconato de clorhexidina (CHG) al 4 % la noche anterior a la cirugía.

Siga estas instrucciones para limpiar la piel con CHG:

1. En la ducha o la bañera, lávese el cuerpo con agua y el jabón de uso habitual. Lávese el cabello como de costumbre con su champú habitual.
2. **NO** se afeite 24 horas antes de la cirugía, ya que el CHG puede causar irritación en la piel recién afeitada.
3. Lávese bien el cabello y el cuerpo para eliminar los restos de jabón y champú.
4. Cierre la llave del agua para evitar que el CHG se caiga de su cuerpo antes de lo debido.
5. Aplique el CHG en su cuerpo desde el cuello hacia abajo evitando las zonas privadas.
   a. **NO** use CHG por encima del cuello.
   b. **NO** use CHG cerca de los ojos o los oídos para evitar lesiones permanentes en esas zonas.
6. Lávese el cuerpo suavemente durante cinco minutos. Preste especial atención a la rodilla que se va a operar.
7. **NO** se debe lavar con jabón normal después de usar el CHG.
8. Vuelva a abrir la llave del agua y enjuáguese el cuerpo exhaustivamente.
9. Séquese dándose ligeras palmadas con cuidado con la ayuda de una toalla limpia y suave.
10. **NO** aplique crema, talco, aceite, desodorante, maquillaje o cualquier otro producto en su piel después de bañarse.
11. Vístase con ropa para dormir o un pijama limpia y duerma sobre sábanas limpias.

El día de la cirugía

- **NO** se bañe ni se duche el día de la cirugía. Lavarse con el jabón habitual después de aplicar CHG podría reducir la capacidad del producto para eliminar las bacterias.
- Puede lavarse la cara y las manos como de costumbre.
- **NO** aplique crema, talco, aceite, desodorante, maquillaje o cualquier otro producto en su piel.
- Cuando llegue al área preoperatoria del hospital, el personal lo ayudará a prepararse para la cirugía.
- El personal le pedirá que se quite la ropa y le proporcionará toallitas especiales para aplicar el CHG.
- Utilizará estas toallitas para aplicar el CHG desde su barbilla hasta los dedos de los pies, debe cubrir todas las zonas de su cuerpo excepto la cabeza, la cara y las partes íntimas.
- El personal lo ayudará con cualquier zona que se le haga difícil de alcanzar.
- Permita que su piel se seque al aire y después póngase la bata de hospital.
- El personal del hospital le proporcionará el producto antiséptico nasal con iodopovidona y le indicará cómo aplicarlo. Deberá aplicar el antiséptico en el interior de la nariz. El antiséptico es de color marrón y puede notar una decoloración al sonarse la nariz durante varios días después.

Hibiclens es la marca de un jabón que contiene un 4 % de CHG. Puede conseguir el CHG en la mayoría de las grandes farmacias o en línea en Amazon.

Asegúrese de mantener la clorhexidina (Hibiclens) fuera del alcance de los niños.

Después de la cirugía

Sala de recuperación/ unidad de cuidados posanestésicos

- Tras la operación, irá a la unidad de cuidados posanestésicos (Post-Anesthesia Care Unit, PACU), donde se le controlará mientras se despierta.
- Varios factores determinan la duración de su estancia en la PACU, incluidos el tipo de procedimiento y la anestesia utilizada.
- Las enfermeras le controlarán la tensión arterial, el pulso, la frecuencia respiratoria y el nivel de oxígeno.
- Las enfermeras de la PACU también evaluarán su ingesta intravenosa, la producción de orina y su vendaje.
- Durante la recuperación y a lo largo de su estancia, el personal lo animará a respirar profundo, toser y mover los pies.
- La familia y los amigos no están permitidos en la PACU. Cuando esté listo para salir de la PACU, se lo notificaremos a sus amigos y familiares.

Cuidados después de la sala de recuperación

Intravenosa (IV)

- La IV permanecerá en su lugar hasta que esté listo para ser dado de alta.
- Recibirá líquidos intravenosos hasta que pueda comer y beber sin náuseas o hasta que el médico lo decida.
- Es posible que reciba analgésicos o antibióticos por vía intravenosa.
- Infórmele a la enfermera si le duele el lugar donde está la IV o si nota algún cambio en la zona.

Cuidado de la herida

- Es posible que tenga un apósito sobre la incisión.
- Es posible que le cambien el vendaje antes de irse a casa.
- Es posible que tenga grapas en la piel; estas se retirarán según lo ordene su médico.
- El cirujano puede poner un drenaje durante la cirugía para facilitar la cicatrización de la incisión y evitar los hematomas en el tejido circundante de la herida. El drenaje se recolectará y se medirá después de la cirugía.
- El drenaje suele retirarse al día siguiente de la intervención. Puede haber alguna molestia mientras se retira el drenaje.
- Deberá seguir las instrucciones de alta de su cirujano con respecto al vendaje y la incisión.

Medidas para prevenir los coágulos de sangre

- Es posible que se le indique que lleve medias de compresión (medias TED). Si se le prescribe el uso de medias TED, lo mejor es que las use durante las dos semanas siguientes a la operación.
  - Quítese las medias TED a diario para evitar las llagas en los talones. Observe diariamente los talones en busca de zonas de presión y enrojecimiento. Eleve los talones para evitar la presión del colchón. El ardor o dolor en los talones puede indicar una presión excesiva.
  - Puede tener una media TED en ambas piernas, independientemente de que haya un solo lugar de operación.
- El personal puede aplicarle bombas de compresión en los pies mientras esté en el hospital. Estas bombas aprietan y sueltan de manera automática a través de mangas de pie conectadas a una máquina.
- Realice ejercicios de bombeo de tobillos. Hágalo tirando de los dedos de los pies hacia el pecho y después apuntando los dedos hacia abajo. Esta acción, contrae y relaja los músculos de la pantorrilla.

Comer y beber

Su equipo de atención médica le hará saber cuándo es seguro comenzar a comer y beber después de la cirugía.

Actividad

- La espirometría incentiva (Incentive Spirometry, IS) es importante para prevenir la neumonía o la fiebre. La IS fomenta la respiración profunda. Los medicamentos utilizados para la anestesia o el dolor pueden impedirle respirar profundamente. El personal le indicará que utilice la IS para realizar diez respiraciones profundas cada dos horas mientras esté despierto. Debe continuar el uso de la IS durante una semana en casa.
- La fisioterapia (Physical Therapy, PT) comenzará tan pronto como sea posible y puede ser tan pronto como el día de la cirugía. El fisioterapeuta lo evaluará y creará un programa terapéutico personalizado que comenzará en el hospital y continuará cuando le den el alta.
- Al principio, es habitual que se produzcan algunos mareos o aturdimientos al levantarse de la cama. El personal se asegurará de que es seguro que se levante de la cama controlando sus signos vitales cuando empiece a moverse.

Evitar las caídas

Los pacientes que acaban de ser operados tienen un alto riesgo de caerse. Las probabilidades de caerse son mayores si ya se ha caído antes, si tiene mareos, si se siente inestable de pie, si no oye bien o si tiene periodos de confusión. Tome precauciones para evitar caídas. Revise la guía de preparación para la cirugía para obtener más instrucciones sobre cómo prevenir las caídas.

Medidas para evitar las caídas durante la estancia en el hospital

- **Pida siempre ayuda antes de levantarse de la cama, la silla o el inodoro.**
- La luz de llamada estará al alcance de su mano para que pueda pedir ayuda.
- Mientras esté en la cama, se activará una alarma de cama para alertar al personal si intenta salir de la cama sin pedir ayuda.
- En el cuarto de baño hay un cable de llamada de emergencia para pedir ayuda antes de levantarse del inodoro.
- Animamos a las familias y a los empleados a mantener su camino libre de muebles y otros objetos.
- El personal lo controlará con frecuencia para asegurarse de que está a salvo.
- En su habitación habrá un cinturón ancho de tela, llamado " cinturón de marcha", que lo ayudará a moverse con seguridad.

Gestión de medicamentos durante la estancia en el hospital

- Asegúrese de haberle entregado al personal una lista completa de los medicamentos que toma. Esto incluye todos los medicamentos con receta, de venta libre, vitaminas, hierbas, suplementos y remedios naturales.
- El personal médico también necesita saber la cantidad de alcohol que bebe cada día o semana, así como las drogas recreativas que consume, si las hay.
- Asegúrese de que, antes de tomar cualquier medicamento durante su estancia en el hospital, la enfermera haya comprobado su pulsera y le haya preguntado su nombre antes de dárselo. La enfermera usará un escáner de código de barras para comprobar los medicamentos que recibe y su banda de identificación de paciente para mantenerlo seguro en el hospital.
- **No tenga miedo de avisarle a la enfermera si cree que está a punto de recibir un medicamento equivocado.**
- **Conozca la hora a la que debe recibir su medicación y hable si no la recibe.**
- Infórmeles a las enfermeras si no se siente bien después de tomar un medicamento.
- La mayoría de los analgésicos se piden según las necesidades. Hable con su enfermera sobre el horario de estos medicamentos para controlar su dolor de forma adecuada y segura mientras esté en el hospital.
- Llame a la enfermera de inmediato si cree que está teniendo un efecto secundario o una reacción al medicamento.

Seguridad del paciente durante su estancia en el hospital

OrthoIndy Hospital trabaja para mantener la seguridad de los pacientes durante su estancia. Como paciente, puede ayudarnos a que su estancia sea segura siendo activo y participando durante su estancia en el hospital.

- Hable si tiene alguna pregunta o preocupación sobre su cuidado. Vuelve a preguntar si no entiende algo. Queremos que sepa lo que pasa con su propio cuerpo.
- Esté atento y conozca todos los tratamientos y medicamentos que reciba mientras esté en el hospital.
- Infórmese sobre la cirugía y el período de recuperación.
- Pídale a alguien de confianza, como un familiar o un amigo cercano, que sea su defensor mientras esté en el hospital. Recuerde que su información médica está protegida por la Ley de Transferencia y Responsabilidad de Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). www.hhs.gov/hipaa
- **Asegúrese de que entiende todas las instrucciones de alta antes de salir.**

Recurso: Speak Up: Preparing for Surgery. The Joint Commission, JointCommission.org/speakup.aspx.

Ubicaciones de OrthoIndy PT

Ofrecemos una variedad de lugares para las citas de fisioterapia ambulatoria. Para ver una lista actualizada de los lugares y horarios, visite OrthoIndy.com/locations. Para programar una cita, llame al **317.956.1082**.

Brownsburg
9070 E. 56th St., Ste. 300
Brownsburg, IN 46112

Carmel
805 W. Carmel Dr.
Carmel, IN 46032

Center Grove
1579 Olive Branch
Parke Ln., Ste. 100
Greenwood, IN 46143

Fishers
10995 Allisonville Rd.
Ste. 101
Fishers, IN 46038

Greenwood
1260 Innovation Pkwy.
Ste. 135
Greenwood, IN 46143

Lafayette
2548 Cumberland Ave.
Ste. 100
West Lafayette, IN 47906

Northwest
6040 W. 84th St.
Indianapolis, IN 46278

Westfield
288 E. 175th St., Ste. 200
Westfield, IN 46074

Volver a casa

Objetivos para el alta hospitalaria

Por lo general, está listo para volver a casa si se cumplen los requisitos siguientes:

- Si su equipo de cuidados considera que está listo para irse a casa
- Si puede sentarse y acostarse por sí mismo
- Si puede levantarse de una posición sentada por sí mismo
- Si puede caminar con seguridad con sus dispositivos de ayuda
- Si puede demostrar precauciones, realizar ejercicios en casa y llevar a cabo sus propias actividades de la vida diaria, como bañarse, cepillarse los dientes y vestirse

Tomar una ducha/bañarse

- Puede ducharse según las instrucciones del cirujano. Cuando pueda ducharse, no frote la incisión.
- No sumerja la zona quirúrgica en ningún tipo de agua (bañera, piscina, jacuzzi, spa, lago, océano, etc.) hasta que lo apruebe su cirujano.

Fisioterapia/ejercicios

Siga el plan de ejercicios que el médico y el fisioterapeuta han establecido para usted. El proceso de recuperación y salud continuada dependen de una buena nutrición, del descanso y del ejercicio adecuado.

Medicamentos

Tome toda la medicación según lo prescrito por su médico. Es posible que tenga que tomar su medicación anticoagulante durante alrededor de un mes después de la operación.

La nutrición y la cirugía ortopédica

Es común tener poco apetito después de la cirugía. Coma lo mejor que pueda cuando tenga buen apetito. Las comidas o tentempiés pequeños y frecuentes puede ayudarlo a ingerir más nutrientes. Esto puede mejorar su nivel de energía y mejorar el proceso de recuperación. Tenga en cuenta que su cuerpo se está curando y requiere una alimentación adecuada para la regeneración de los tejidos. **Por lo tanto, su estancia en el hospital y el período postoperatorio inmediato no son un buen momento para comenzar un programa de pérdida de peso.**

Líquidos

Beba mucho líquido (al menos ocho vasos de 8 onzas cada día, a menos que su médico le indique lo contrario) para evitar la deshidratación. La mayor parte de la ingesta de líquidos debe provenir del agua.

Proteína

Las proteínas están formadas por aminoácidos, que son bloques de construcción que ayudan a crecer y mantener los tejidos del cuerpo, incluidos los músculos, los tendones, los vasos sanguíneos, la piel, el pelo y las uñas. Después de la cirugía, su principal objetivo a este respecto debe ser consumir proteínas de alta calidad y de buenas fuentes. Esto significa que debería aumentar su consumo de **huevos, carnes magras, pescado, tofu, frutos secos, semillas, frijoles, productos lácteos y productos de soja.** Estos son alimentos que contienen aminoácidos esenciales que ayudan a la cicatrización de las heridas y a mantener fuerte el sistema inmune.

Recursos útiles

Academia de Nutrición y Dietética
EatRight.org

ChooseMyPlate para la densidad de nutrientes
ChooseMyPlate.gov

Comer para fortalecerse y recuperarse
EatRight.org/fitness/sports-and-athletic-performance/advanced/eating-for-strength-and-recovery-after-sports-injury

8 alimentos ricos en proteínas a los que recurrir. (Aprobado por dietistas)
Health.ClevelandClinic.org/8-high-protein-foods-to-reach-for-dietitian-approved

Cuidado del intestino

El estreñimiento puede ocurrir después de la cirugía debido a la reducción de la actividad física y al uso de medicamentos para el dolor. Para resolver este problema:

- Beba al menos ocho vasos de agua de 8 onzas al día.
- Agregue fibra a su dieta comiendo al menos cinco raciones de frutas y verduras y de tres a cuatro raciones de cereales integrales, como el pan multicereales, el arroz y los cereales integrales.
- Consuma yogur con cultivo vivo.
- Para evitar el estreñimiento, deberá tomar un ablandador de heces de venta libre, un laxante o un suplemento de fibra. Si experimenta diarrea, es posible que deba suspender estos medicamentos.
- Los alimentos que contienen cafeína (café, té, chocolate, etc.) también pueden estimular el movimiento intestinal.
- Caminar y moverse puede ser útil.

Calendario de recuperación y tratamiento del dolor

Cada paciente es diferente, con diferentes grados de físico antes de la cirugía y, por lo tanto, la recuperación de cada individuo también es diferente. En general, seis semanas es la fase aguda de recuperación de una prótesis total de rodilla. Durante este tiempo, los pacientes utilizarán analgésicos para facilitar su recuperación, mejorarán la amplitud de movimiento y la fuerza con fisioterapia, controlarán la hinchazón con terapia de frío y harán la transición de los dispositivos de asistencia a la marcha independiente. Es probable que no necesite medicación para el dolor durante las seis semanas de la fase aguda de recuperación. A lo largo de las primeras seis semanas de recuperación, deberá disminuir la medicación para el dolor y es probable que no necesite medicación alrededor de las cuatro semanas después de la cirugía.

Su nueva rodilla está hecha de metal y plástico. Es probable que note algunos chasquidos al principio de la recuperación. A medida que recupere la fuerza y la funcionalidad, disminuirá.

La dificultad para dormir es común en las primeras seis semanas después de la cirugía. Si tiene problemas para dormir, puede probar remedios sin receta como la melatonina, las infusiones, etc.

Puede comenzar a conducir alrededor de la tercera o cuarta semana, dependiendo de su nivel funcional y dependerá de si todavía está usando narcóticos. No puede conducir si está consumiendo analgésicos.

Después de seis semanas, el progreso seguirá dependiendo de cada persona, pero podrá empezar a aumentar sus actividades según las tolere. Es probable que experimente algo de dolor, hinchazón de los tejidos blandos y calor durante algún tiempo después de seis semanas. Esto es normal y forma parte del proceso de curación. En general, la mayoría de las personas notarán una mejora continua de su funcionalidad a lo largo del primer año.

El papel del cuidador

Consejos para cuidar a su ser querido en casa después de una cirugía de reemplazo total de articulación

Los cuidadores deben revisar todos los detalles en las instrucciones del proveedor, la guía de ***preparación para la cirugía*** y este folleto.

Los primeros días en casa

Para el paciente de reemplazo total de articulación, es probable que los primeros días en casa sean los más difíciles. Tenga en cuenta lo siguiente para ayudar a cuidar a su ser querido:

- Lo más probable es que esté cansado y tenga dolor.
- Puede frustrarse o incluso asustarse ante la dificultad de desplazarse.
- Puede sentir que ha perdido su independencia. Es probable que sea el momento en que más lo necesite a usted.
- Puede necesitar ayuda para ir al baño y levantarse del inodoro.
- Puede necesitar ayuda para realizar las necesidades básicas de aseo.

Medicamentos

Es importante que su ser querido tome todos los medicamentos según lo recetado. Para saber más acerca de los medicamentos que tomará en casa, es útil que usted esté presente en el hospital cuando reciba las instrucciones de alta. Como cuidador, es posible que tenga que ayudar a su ser querido con los medicamentos; esto incluye:

- Ayudarlo a mantener un horario de medicación.
- Vigilancia de la medicación para su reposición.
- Renovación y recogida de recetas en la farmacia.

Cuidado de la herida

Tendrá que cuidar la incisión de su ser querido como se le ha ordenado y dar seguimiento para detectar cualquier cambio. Las tareas relacionadas con el cuidado de las heridas pueden incluir:

- Cambiar los apósitos: las instrucciones se darán al alta.
- Monitorear la incisión para ver si hay enrojecimiento, hinchazón y drenaje.
- Informar al cirujano de cualquier cambio en la herida.
- Adquirir el material necesario para el cambio de apósitos.

Tareas domésticas

Las tareas domésticas y la preparación de las comidas son difíciles para alguien que ha sido operado. Tendrá que ayudar en lo siguiente:

- Hacer la compra, cocinar, limpiar, lavar la ropa y otras tareas domésticas.
- Asegurarse de que come los alimentos adecuados.
- Asegurarse de que descansa lo suficiente.

Cita de seguimiento/fisioterapia

Es importante que su ser querido acuda a todas las citas después de la cirugía para el seguimiento con el cirujano y las sesiones de fisioterapia, si se han ordenado. Faltar a las citas puede dar lugar a complicaciones o contratiempos en su recuperación. También tendrá que proporcionar u organizar el transporte a las citas.

Motivación para la rehabilitación y los ejercicios

Es probable que su ser querido diga que hacer ejercicio es doloroso y difícil, sobre todo al principio. Usted puede ayudar a:

- Proporcionar motivación y ánimo en estos momentos difíciles.
- Ayudarlo a hacer un seguimiento de los ejercicios, incluidos sus resultados y progresos.
- Asegurarse de que cumple el plan de rehabilitación.
- Darle apoyo y ánimo.

Apoyo emocional

Además del estrés físico después de la cirugía, también hay una gran cantidad de estrés mental relacionado con la recuperación y la rehabilitación. Debe recordar que:

- La disminución de la actividad puede afectar la actitud mental y la perspectiva de la persona.
- Las personas pueden frustrarse debido al dolor o a sus sentimientos de progreso inadecuado con la rehabilitación.
- Puede proporcionarles apoyo emocional y ánimo, manteniéndolos motivados y en el camino de la recuperación.

Preguntas e inquietudes

Es habitual tener preguntas para el médico, la enfermera o el terapeuta después de la cirugía y durante la recuperación. Tenga a mano un bolígrafo y un bloc de papel para anotar cualquier pregunta o preocupación. Esto los ayuda a ambos a recordar cualquier conversación que deban tener con el equipo médico.

Recursos al volver a casa

Problemas médicos

Si le preocupa la diabetes, la presión arterial, la micción o cualquier otro problema médico, consúltele a su médico de cabecera.

Gestión de casos

Si tiene alguna pregunta sobre la planificación de su alta o los servicios establecidos por nuestro departamento de gestión de casos, llame al **317.956.1148**.

Preguntas relacionadas con la alimentación

Si tiene alguna pregunta sobre su alimentación, comuníquese con nuestra dietista al **317.956.1114**.

Fisioterapia

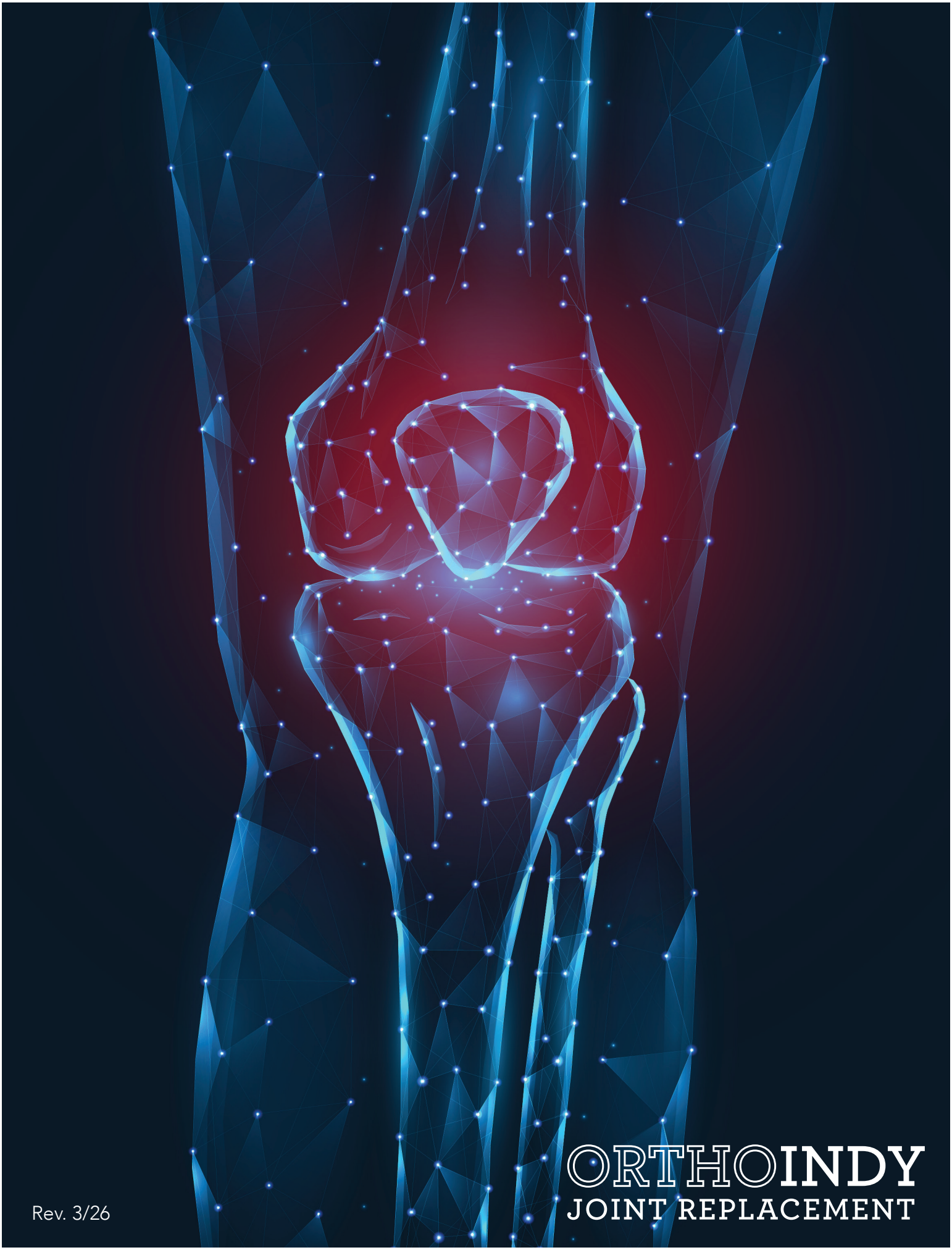
Si tiene alguna pregunta sobre su terapia o ejercicios, póngase en contacto con nuestro departamento de fisioterapia al **317.956.1082**.

Facturación hospitalaria

Si tiene alguna pregunta sobre sus facturas, comuníquese con nuestro departamento de facturación al **877.773.0055**.

Cirujano de OrthoIndy

Si tiene alguna pregunta o necesita aclaraciones sobre sus instrucciones, comuníquese con la oficina del cirujano al **317.802.2000**.



ORTHOINDY
JOINT REPLACEMENT

Rev. 3/26