

**INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS  
ARTROSCOPIA DE RODILLA  
CON CONDROPLASTIA Y ALINEACIÓN DE ROTULA**

1. Utilizar en forma constante la crioterapia por los primeros 4 a 5 días del postoperatorio a tolerancia y por necesidades de dolor. El aparato debe llevar agua y hielo hasta la línea interior y debe sentir el frío en la rodilla, nunca lo aplique directamente sobre la piel pues podrá quemarse. Puede suspenderla cuando no sienta ya ningún beneficio.
2. Realizar los ejercicios indicados por lo menos durante 10 minutos cada hora mientras permanezca despierto:
  - A. Levantar la pierna extendida
  - B. Flexionar la rodilla
  - C. Extender la rodilla mientras esta este sentado.
  - D. Presionar hacia atrás con la rodilla extendida.
3. Cinco días después de la cirugía ya es posible bañarse mojándose las heridas al final del baño retirándose los parches impermeables. Posteriormente secarlas y colocar nuevamente los parches además de sus medias compresivas.
4. El riesgo de trombosis venosa es alto por lo que las indicaciones de medias y anticoagulante deben ser seguidas al pie de la letra para reducirlo al mínimo. Así mismo debe tomar sus medicamentos indicados en forma precisa.
5. Caminar a tolerancia ayudado con muletas o andadera **CON APOYO DE AMBAS PIERNAS** conforme lo vaya tolerando. El límite es el dolor y la sensación de congestión de las piernas
6. La próxima cita es dos semanas después de la cirugía, por favor llame al consultorio para confirmar la hora.
7. Si existe alguna duda o contratiempo por favor contáctenos en el consultorio en días hábiles de 8 a 21 hrs. o al radio al 5629 9800 clave 1455 en otros horarios.

**DR. SALVADOR RIVERO BOSCHERT**