

**INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS
ARTROSCOPIA DE RODILLA CON PLASTIA DE LIGAMENTO
CRUZADO ANTERIOR**

- 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 LA PIERNA OPERADA 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.**

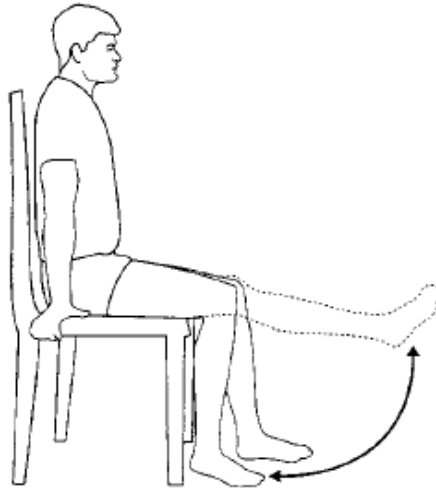
DR. SALVADOR RIVERO BOSCHERT
SSA 893666 DGP 668807



A



B



C



D