

Artroscopia del hombro

Este folleto explica lo que debe esperar antes y después de una artroscopia del hombro.

Antes de la Cirugía

Le programarán una cita en la clínica para prepararlo para su cirugía. Durante esta cita, se reunirá con la enfermera, el asistente médico profesional y posiblemente con su doctor. Esta cita permite que el equipo médico se asegure de que usted está saludable y listo para su cirugía y le permite a usted la posibilidad de hacer preguntas.

El Día de la Cirugía

Cuando llegue al hospital el día de su cirugía, su equipo médico le registrará y empezaran a prepararlo para su procedimiento. El equipo médico le entregará un cabestrillo y una unidad de hielo para usarlos después de su cirugía.

Recibirá anestesia general. Esto significa que usted estará completamente dormido durante la cirugía. Es posible que también realicen un bloqueo de nervio para ayudar a controlar el dolor. El bloqueo del nervio hace que su hombro y su brazo se sientan entumecidos. Esta sensación puede durar varias horas después de la cirugía. El dolor será menor mientras el bloqueo de nervio siga haciendo efecto (en la mayoría de los casos, entre 12 y 18 horas después de la cirugía). Acuérdesse de tomar el medicamento para el dolor a horas fijas y programadas después de la cirugía, para que pueda estar cómodo cuando desaparezca el efecto del bloqueo y recupere la sensación.

Cuidados del vendaje después de la cirugía

Sus citas médicas, cuidados de la herida y las citas de terapia física dependerán del doctor que le atendió. Vea la tabla en la

siguiente página para encontrar los detalles. Algunos otros cuidados serán los mismos sin importar quien sea su doctor.

Unidad de Hielo

Use la unidad de hielo para aliviar la inflamación y el dolor. Puede usar la unidad de hielo de forma continua a lo largo de la primera noche después de la cirugía. Si tiene demasiado frío, puede apagar la unidad durante unas horas. El día después de la cirugía, use la unidad de hielo durante una hora y a luego apáguela durante al menos una hora cada vez que la necesite. Puede usar la unidad de hielo con tanta frecuencia como lo necesite durante la primera y segunda semana. La unidad de hielo también le ayudará a controlar el dolor después de recibir terapia física.

Actividad después de la cirugía

Descanse tanto como le sea posible cuando llegue a casa. Esto ayudará a disminuir la inflamación y el dolor. No remoje la incisión en agua por 4 semanas. Esto significa que no debe nadar, ni usar hidromasaje/jacuzzis, ni realizar ninguna clase de deportes acuáticos por 4 semanas.

Le indicarán cuándo debe empezar a realizar los ejercicios. Estos pueden incluir:

- Ejercicios de agarre con la mano
- Ejercicios moderados de rango de movimiento del codo
- Encogimiento de los hombros y círculos con el cuello
- Ejercicios de Péndulo y Codman
- Ejercicios con bastón y polea

Cabestrillo

La duración del uso del cabestrillo dependerá del tipo de cirugía que se realice. Úselo siguiendo las indicaciones. **No** maneje

mientras tenga puesto el cabestrillo o si ha tomado medicamentos narcóticos para el

dolor en las últimas 24 horas.

Su Doctor	Cuidados de la Herida	Citas
Dr. Baer Dr. Walczak Dr. Grogan	<ul style="list-style-type: none"> ● Se puede quitar el vendaje del hombro 2 a 3 días después de su cirugía. No se quite las tiritas blancas (<i>steri-strips</i>), si tiene alguna. También puede quitarse la almohadilla de la unidad de hielo en ese momento. ● Podrá ducharse cuando se haya quitado el vendaje. Deje que el agua corra sobre las incisiones. No sumerja las incisiones bajo agua. ● Coloque curitas secas sobre las incisiones después de ducharse. ● Revise las incisiones para comprobar si tiene signos de infección (enrojecimiento, supuración, es normal que tenga unos moretones e hinchazón). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Será atendido en la clínica 1 a 2 semanas después de la cirugía para quitarle los puntos de sutura, si los tiene. ● Programe sus citas para recibir terapia física después de la cirugía. Pregunte al asistente médico profesional y a su doctor cuándo debe comenzar.
Dr. Scerpella o Dr. Spiker	<ul style="list-style-type: none"> ● Se puede quitar el vendaje del hombro 2 a 3 días después de su cirugía. No se quite las tiritas blancas (<i>steri-strips</i>). También puede quitarse la almohadilla de la unidad de hielo en ese momento. ● Podrá ducharse cuando se haya quitado el vendaje, pero mantenga secas las incisiones hasta después que le hayan quitado los puntos de sutura el día de su cita en la clínica. ● Para ducharse, cubra las incisiones con plástico <i>Glad® Press 'n Seal</i> o curitas a prueba de agua. Asegure los extremos con cinta adhesiva para que no entre agua debajo del plástico. ● Una vez que salga de la ducha, quítese la envoltura de plástico y póngase curitas secas sobre las incisiones. Use gasa para cubrir las incisiones más grandes. ● Esté pendiente de signos de infección (enrojecimiento, supuración). Es normal que tenga algunos moretones e hinchazón. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Será atendido en la clínica 1 semana después de la cirugía. ● Programe sus citas para recibir terapia física tan pronto sepa la fecha de su cirugía. La primera cita debe programarse alrededor de la fecha de su primera cita con el doctor (Puede ser el mismo día de su cita o unos días después).
Dr. Orwin	<ul style="list-style-type: none"> ● Durante su primera cita después de la cirugía, le quitarán el vendaje del hombro y la almohadilla de la unidad de hielo. También, le quitarán los puntos de sutura de las incisiones pequeñas. Colocarán sobre las incisiones pequeños trozos de cinta adhesiva llamada (<i>steri-strips</i>). Colocarán luego curitas encima de las cintas quirúrgicas. ● Cambie las curitas diariamente. ● No se quite las (<i>steri-strips</i>). Las tendrá puestas durante 2 semanas. ● Podrá ducharse después de que le quiten los vendajes, pero mantenga las incisiones secas por 2 semanas. Después de 2 semanas, usted puede ducharse sin tener que cubrir las incisiones. ● Para ducharse, cubra las incisiones con plástico <i>Glad® Press 'n Seal</i>. Asegure los extremos con cinta adhesiva para que no entre agua debajo del plástico. ● Después de ducharse, ponga curitas secas sobre las incisiones 	<ul style="list-style-type: none"> ● Será atendido en la clínica el día después de la cirugía y luego nuevamente en 2 semanas. ● Programe su terapia física para empezar después de la cirugía. Pregunte al asistente médico profesional o a la enfermera especializada cuándo debe comenzar.

Cuándo debe llamar al doctor o a la clínica

Asegúrese de llamar a su doctor/clínica si:

- Tiene sangrado que no se controla aplicando presión directa.
- Los dedos se ponen pálidos, morados/azulados, o se sienten fríos al tocarlos.
- La incisión se enrojece, se siente caliente al tocarla, o le sale supuración con mal olor.

Hay aumento del dolor en las áreas de las incisiones. Tiene fiebre mayor de 100.5° F en 2 lecturas tomadas con 4 horas de diferencia

Por favor, llame si tiene preguntas o problemas.

Clínica de Medicina Deportiva (*Sports Medicine*)

De lunes a viernes, entre 8:00 am y 5:00 pm
608-263-8850

Después de las horas regulares de consulta, llame al número de la clínica y la llamada será transferida al operador de biper. Pregunte por el Residente de Ortopedia que está de guardia. Deje su nombre y número de teléfono. El doctor le devolverá la llamada.

**Número con Tarifa Gratuita disponible
24 Horas al Día
1-844-607-4800**

English version of this HFFY is #5096

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 3/2018 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. Traducido del inglés por Beatriz Fernández-Jordá. HF#5096s

Shoulder Arthroscopy

This handout explains what to expect before and after shoulder arthroscopy.

Before Surgery

To get you ready for surgery, a clinic visit is set up. During this visit you meet with the nurse, physician assistant, and, if possible, your doctor. This allows the team to make sure you are healthy and ready for surgery and gives you a chance to ask questions.

The Day of Surgery

When you arrive the day of surgery, your team will get you checked in and begin prepping you for your procedure. The team gives you a sling and ice unit to be used after surgery.

General anesthesia is used. This means that you are fully asleep during surgery. You may also get a nerve block to help control pain. The nerve block makes your shoulder and arm feel numb. This feeling may last for many hours after surgery. The pain is less while the nerve block works (most often 12-18 hours after surgery). Remember to take your pain medicine around the clock after surgery, so when the nerve block wears off and feeling returns, you are comfortable.

Care After Surgery

Your clinic visits, wound care, and physical therapy appointments will depend on which doctor you have. See the chart on the next page for details. Other cares will be the same regardless of who your doctor is.

Ice Unit

Use the ice unit to help with swelling and pain. You can use the ice unit continuously the first night after surgery. If you get too cold you may turn the unit off for a few hours. The day after surgery, use the ice unit one hour on and at least one hour off as needed. You can use the ice unit as often as you need the first 1-2 weeks. The ice unit also helps with pain after physical therapy.

Activity after Surgery

Rest as much as you can when you go home. This helps decrease pain and swelling. Do not soak the incisions in water for 4 weeks. This means do not swim, use a hot tub, or do any type of water sports for 4 weeks.

You are told when to start exercises. They may include:

- Hand grips,
- Gentle elbow range of motion,
- Shoulder shrugs and neck circles,
- Pendulum and Codman exercises,
- Cane and pulley exercises.

Sling

How long a sling must be worn depends on the type of surgery you have. Wear the sling as instructed. **Do not** drive while using the sling or if you have had narcotic pain medicine in the last 24 hours.

Your Doctor	Wound Care	Appointments
Dr. Baer Dr. Walczak Dr. Grogan	<ul style="list-style-type: none"> • Your shoulder bandage can be removed 2-3 days after surgery. Leave any white steri-strips in place, if present. The ice unit pad may also be removed at this time. • You may shower after the dressing is removed. Let the water just run over the incisions. Do not soak. • Place dry band-aids over the incisions after the shower. • Watch for signs of infection (red, draining, some bruising and swelling is normal). 	<ul style="list-style-type: none"> • You are seen in the clinic 1-2 weeks after surgery to have your stitches out, if present. • Schedule your physical therapy to start after surgery. Talk with the physician assistant and your doctor about when to start.
Dr. Scerpella or Dr. Spiker	<ul style="list-style-type: none"> • Your shoulder bandage can be removed 2-3 days after surgery. Leave any white steri-strips in place. The ice unit pad may also be removed at this time. • You may shower after the dressing is removed, but keep the incisions dry until after the sutures are removed at your clinic visit. • When you shower, cover the incisions with Glad® Press'n Seal or water proof band-aids. Tape the edges down so water does not get under the plastic. • After the shower, remove the plastic wrap and apply dry band aids over the incisions. Use gauze for larger incisions. • Watch for signs of infection (red, draining). Some bruising and swelling is normal. 	<ul style="list-style-type: none"> • You are seen in the clinic 1 week after surgery. • Schedule your physical therapy as soon as you know your surgery date. The first appointment should be set up around the same time as your first visit with your doctor. (It can be the same day or a few days after.)
Dr. Orwin	<ul style="list-style-type: none"> • During your first visit after surgery, your bandage and ice unit pad are removed. Also, stitches are taken out of the small incisions. Small pieces of tape called steri-strips are applied. Band aids are then put over the steri-strips. • Change the band-aids daily. • Do not remove the steri-strips. They are left on for two weeks. • You may shower after the dressing is removed, but keep the incisions dry for 2 weeks. After 2 weeks you can shower without covering the incisions. • When you shower, cover the incisions with Glad® Press'n Seal when you shower. Tape the edges down so water does not get under the plastic. • After you shower place dry band-aids over incisions. 	<ul style="list-style-type: none"> • You are seen in clinic the day after surgery and then again in 2 weeks. • Schedule your physical therapy to start after surgery. Talk with your physician assistant or nurse practitioner and doctor about when to start.

When to Call the Doctor or Clinic

Be sure to call your doctor/clinic if you have

- Bleeding that does not stop with direct pressure.
- Fingers that look pale, blue, or are cool to the touch.
- An incision that is red or warm to the touch or has foul smelling drainage.
- Increased pain at the incision sites.
A fever over 100.5°F for 2 readings taken 4 hours apart.

As always, please call if you have any questions or concerns.

Sports Medicine Clinic

Monday-Friday 8am-5pm

608-263-8850

After hours call the clinic number and your call is forwarded to the paging operator. Ask for the orthopedic resident on call. Leave your name and phone number. The doctor will call you back.

24-Hour Toll-Free Number

1-844-607-4800