

Tras cirugía de la muñeca o mano

- Utilice ropa holgada, con mangas amplias y sin botones.
- Utilice calzado sin cordones.
- Se recomienda el uso de gafas en lugar de lentillas, por la dificultad de colocarlas y retirarlas.
- Puede asearse de forma habitual.
- No mojar apósitos, vendajes o yesos. Protéjalo con una bolsa impermeable durante el aseo habitual.
- Coloque la mano de la extremidad intervenida en alto para evitar inflamación o hinchazón de los dedos.
- Movilice los dedos de la extremidad intervenida haciendo un puño y abriendo con frecuencia.
- Los hematomas en los dedos, alrededor de las incisiones o en las áreas próximas son normales tras la intervención quirúrgica.
- Acuda para retirar las suturas, yeso o vendaje cuando lo indique su facultativo.

Tras cirugía del tobillo o pie

- Utilice ropa holgada.
- Utilice calzado cómodo y cerrado en el pie sano.
- Se recomienda el uso de calcetín ancho en el pie intervenido como así también un calzado adecuado que su médico indicará previo a la intervención.
- Evite caminar distancias largas.
- Evite caminar sobre suelos deslizantes, encerados o mojados.
- Coloque cerca los objetos que pueda utilizar.
- Puede asearse de forma habitual.
- No mojar apósitos, vendajes o yesos. Protéjalo con una bolsa impermeable durante el aseo habitual.

- Utilice bastones, muletas o andador para caminar según le indique su médico o fisioterapeuta.
- Mantenga la pierna afectada en alto mientras permanezca sentado, apoyado en un taburete o similar lo suficientemente acolchado para estar más cómodo.
- Los hematomas en los dedos, alrededor de las incisiones o en las áreas próximas son normales tras la intervención quirúrgica.
- Acuda para retirar las suturas, yeso o vendaje cuando lo indique su facultativo.

Tras cirugía de rodilla

- Utilice ropa holgada. En los primeros días puede que necesite ayuda para vestirse.
- Utilice calzado cómodo y cerrado en el lado sano.
- Si fuere necesario que realice cura de la herida, su médico le indicará la forma de hacerlo y con qué frecuencia.
- Los hematomas alrededor de las incisiones o en las áreas próximas son normales tras la intervención quirúrgica.
- Acuda para retirar las suturas, yeso o vendaje cuando lo indique su facultativo.
- Debe mantenerse la piel bien hidratada. La herida quirúrgica no debe estar en contacto con lociones ni aceites mientras permanezca la sutura quirúrgica. Tras la retirada de la misma, cuando el facultativo indique, puede hidratarse con lociones o aceites en pequeña cantidad.
- No exponer las heridas quirúrgicas al sol ni a rayos ultravioletas. Utilice protección solar.
- Evite caminar sobre suelos deslizantes, encerados o mojados
- Utilice bastones, muletas o andador para caminar según le indique su médico o fisioterapeuta.

Recomendaciones al alta tras cirugía traumatólica (CIMA)



PARTE DE **Bupa**

- No permanezca de pie sin caminar más de diez minutos. Puede caminar sin llegar a la fatiga. El uso de hielo local o cualquier otro dispositivo congelado tras caminar le será de mucha ayuda para calmar la fatiga / molestias.
- Coloque un tapete antideslizante en la bañera o ducha para evitar resbalar durante el baño. Quizá necesite un asidero.
- Se recomienda abstenerse del consumo de tabaco, ya que reduce la capacidad de cicatrización.
- El sobrepeso es negativo para su recuperación. Se aconseja mantener una dieta equilibrada, baja en grasas y rica en hierro y fibra.

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados mantenida.
- Mal estado general.
- Palidez, pérdida de sensibilidad y fuerza, ausencia o disminución de pulso, inflamación excesiva, dolor o zona enrojecida y endurecida en la pierna intervenida.
- Aparición de exudado o secreción, inflamación, calor y enrojecimiento en las heridas quirúrgicas con aumento del dolor de la herida quirúrgica.