

Instrucciones postoperatorias para fractura de tobillo

La elevación es absolutamente fundamental para su recuperación. La aplicación de hielo no es tan útil porque tiene vendajes/apósitos gruesos. Mantenga el pie elevado entre 12 y 16 pulgadas por encima del corazón durante las primeras 72 horas después de la cirugía. La idea es que debe tener los dedos del pie por encima del nivel de la nariz.

La hinchazón se controla mediante la elevación de la extremidad, no con medicamentos. La mejor manera de mantener la hinchazón y, por lo tanto, el dolor bajo control es la elevación. El ibuprofeno y otros medicamentos antiinflamatorios (antiinflamatorios no esteroideos o AINE) no reducen la inflamación que ya se produjo, pero previenen una nueva inflamación y la hinchazón posterior. Se recomienda evitar todos los AINE durante las seis semanas posteriores a la fractura (quirúrgica y no quirúrgica) para minimizar el riesgo de retraso en la cicatrización del hueso.

No cambie el descanso por la elevación. Si no puede dormir boca arriba con el pie elevado, deje de elevarlo. Dormir es más importante.

Qué esperar después de la cirugía - de las semanas 1 a 2:

- Actividad mínima fuera de la casa. **Estricto soporte sin peso.** Utilice un scooter para la rodilla, muletas, un andador o una silla de ruedas inmediatamente después de la cirugía para ayudarse, pero no soporte peso sobre la pierna operada.
- Eleve la pierna y el tobillo cuando descanse.
- Disminuya de manera gradual los analgésicos que está tomando. El dolor es la manera en que su cuerpo le indica que debe bajar el ritmo, así que escúchelo. El hueso está sanando durante este tiempo. ¡No siga adelante ignorando el dolor!
- Ejercicio: evite el ejercicio de cualquier tipo durante las primeras dos semanas y cualquier actividad que involucre la extremidad operada durante al menos seis semanas.

De las semanas 2 a 6:

- Aumente las actividades de forma gradual según lo indicado por su médico. **Estricto soporte sin peso en el yeso o la férula.** Ponga atención a su pie y tobillo. Si siente dolor, descanse. El hueso y los tejidos blandos de apoyo aún están cicatrizando. El dolor sigue siendo una señal de alerta. ¡Si le duele, deténgase!
- Después de que le quiten las suturas y el yeso, puede mojarse el tobillo en la regadera. No se bañe en tina ni se remoje.
- Ejercicio: ningún ejercicio que involucre la extremidad operada. Comience los ejercicios para la parte superior del cuerpo/torso y de rango de movimiento.

Continuación de la recuperación:

- Comience la transición fuera de la bota CAM una vez que las radiografías muestren la recuperación.
- Comience la fisioterapia formal. La fisioterapia le ayuda a volver a entrenar la marcha y a reeducar los músculos luego de haber caminado de manera incorrecta. Puede comenzar a hacer las actividades habituales de forma gradual y a usar calzado regular. **No es raro que necesite de dos a tres semanas para sentirse cómodo caminando con zapatos normales.** Siga usando la bota CAM si siente dolor al caminar con zapatos. Sea paciente. El resultado final puede tardar hasta un año.
- Ejercicio: aumente la resistencia en la bicicleta, comience a usar una elíptica y progrese cargando peso en la extremidad operada en una caminadora en la medida que el dolor y el fisioterapeuta lo permitan.

ORTH-2615 422277