

# Reconstrucción del ligamento cruzado anterior (ACL)

## preguntas frecuentes

### ¿Cuándo debo tomar el analgésico narcótico y durante cuánto tiempo?

No intente resistir las primeras 48 horas posteriores a la cirugía; planea tomar el medicamento con bastante regularidad. **Comience a tomar el analgésico tan pronto como tenga sensibilidad en los dedos de los pies o dolor en la rodilla.** Si el bloqueo sigue activo cuando se acueste, tome el analgésico inmediatamente antes de acostarse y con la ayuda de un cuidador, programe una alarma para tomarlo cada cuatro horas durante la noche hasta que el bloqueo desaparezca. Vuelva a evaluar tomar el analgésico cada tres o cuatro horas según lo recetado. Después de 48 horas, siéntase libre de reducir la cantidad de comprimidos y/o la frecuencia con la que toma el medicamento hasta que lo deje por completo y solo tome medicamentos de venta libre y aplique hielo.

### ¿Cuándo puedo quitarme los vendajes y bañarme, y cómo puedo bañarme?

Puede quitarse los vendajes y el aparato ortopédico para ducharse mientras está sentado en una silla de ducha (o en una posición donde esté sentado) 48 horas después de la cirugía. No sumerja la rodilla en agua durante varios días hasta que le hayan quitado las suturas y la herida parezca cicatrizada, no esté irritada y “hermética”. No cargue peso sobre la pierna si no lleva puesto el aparato ortopédico. Asegúrese de seguir las restricciones de rango de movimiento (flexión de la rodilla) tal como están escritas en la hoja de restricciones posoperatorias de la cirugía de reconstrucción de rodilla que le entregaron después de la cirugía.

### ¿Necesito poner un vendaje nuevo en las incisiones?

Cubra las heridas con vendajes nuevos diariamente hasta que le vean en el consultorio.

### ¿Cuándo puedo conducir?

No debe conducir si está tomando analgésicos narcóticos. Si la cirugía es del lado izquierdo, puede conducir si no está tomando narcóticos, generalmente se siente y se moviliza sin inconvenientes y si su vehículo tiene transmisión automática.

Si la cirugía fue en el lado derecho, no conduzca hasta que le hayan dado permiso y le hayan retirado exitosamente el aparato ortopédico. Debe tener un control total de los músculos de las piernas, un movimiento casi total y un dolor mínimo. Es posible que hasta ese momento usted no tenga la capacidad de reaccionar rápidamente en una situación de emergencia y/o pueda dañar su reconstrucción. Por lo tanto, debe abstenerse de conducir por **cuatro a seis semanas** o hasta que ya no necesite el aparato ortopédico.

### ¿Cuándo puedo dejar de tomar la aspirina?

Le recomendamos tomar una aspirina para bebés cada 12 horas durante 30 días después de la cirugía para evitar coágulos en las piernas.

### ¿Cuándo puedo volver al trabajo?

Normalmente en un plazo de dos semanas o cuando el dolor lo permita. Es razonable esperar hasta su primera cita posoperatoria para hablar de esto con su proveedor. La reincorporación a su trabajo completo sin ningún tipo de restricciones dependerá de su puesto de trabajo específico y de sus progresos en la rehabilitación. El plazo varía mucho, pero la reincorporación sin restricciones suele ser de tres a cuatro meses.

# Reconstrucción del ligamento cruzado anterior (ACL)

## preguntas frecuentes

### ¿Cuánto tiempo necesito usar la rodillera?

El propósito del aparato ortopédico es proteger la reconstrucción del ligamento cruzado anterior (ACL). Debe usarse en todo momento excepto al realizar ejercicios de terapia, aplicar hielo y ducharse hasta su primera cita posoperatoria, cuando se analizará más a fondo. Por lo general, puede esperar usar un aparato ortopédico durante cuatro a seis semanas.

### ¿Cuánto tiempo necesito usar muletas?

Se recomienda el uso de muletas al menos hasta su primera cita posoperatoria, donde luego podrá consultarlo con su proveedor médico.

### ¿Puedo quitarme el aparato ortopédico en ocasiones, por ejemplo al aplicar hielo o bañarme?

Sí, es posible retirarse el aparato ortopédico durante los ejercicios de terapia, la aplicación de hielo y la ducha. Debe volver a colocarse el aparato ortopédico inmediatamente después de estas actividades y seguir usándolo en todo momento (incluso mientras duerme) hasta que se hable de ello más adelante en su cita posoperatoria. El aparato ortopédico debe permanecer cerrado en una posición completamente recta hasta que se le indique lo contrario.

### ¿Cuánto tiempo debo aplicar hielo en mi rodilla?

Aplicar hielo o una unidad de enfriamiento es tan importante para el control del dolor como los medicamentos. Las personas que aplican hielo con más frecuencia tienden a tener menos dolor e hinchazón, dormir mejor y controlar el dolor, y una recuperación más fácil en general. Debe aplicar hielo en la rodilla al menos 40 minutos de cada hora en los primeros dos días después de la cirugía y seguir aplicándolo con frecuencia y según sea necesario en los siguientes días.

### ¿Cuándo debo comenzar la fisioterapia?

Normalmente, en el plazo de una semana después de su cirugía; dicha cita debe programarse antes de la operación.

### ¿Durante cuánto tiempo necesito fisioterapia?

Idealmente hasta que haya logrado todos los objetivos establecidos por su terapeuta o cuando lo decidan de común acuerdo. El rango es aproximadamente de tres a ocho meses, si le lleva un tiempo recuperar la fuerza.

ORTH-2615 457028