



## Cirugía para Túnel del Carpo

### Instrucciones Post-operatorias

Una cirugía exitosa depende no sólo del éxito de la cirugía, sino también de su cooperación y cumplimiento durante el periodo post-operatorio. Para ayudarlo en este proceso, a continuación le damos instrucciones y guías para su periodo de recuperación.

#### Herida

- Típicamente, hay suturas en su incisión que serán removidas en nuestra oficina. Su incisión se evaluará en su visita post-operatoria.
- Cambie sus gasas sólo si se ensucian o mojan. Se puede duchar, pero necesita cubrir la incisión con una cubierta de plástico para mantenerla seca. **No nade ni se remoje en agua por 6 semanas.**
- Su muñeca/mano estará entablillada por 2 semanas después de la cirugía. Por favor no remueva la tablilla a menos que tenga que cambiar las gasas.
- No ponga cremas o ungüentos en la herida por 3 semanas después de la cirugía, a menos que se le indique un ungüento antibiótico.

#### Alivio del Dolor

- Nuestra oficina le dará una prescripción para analgésicos suaves para su dolor quirúrgico. Debe usarlos sólo como indicado y sólo si las necesita. La casi totalidad de su dolor debe ser manejable con una medicación sin prescripción (“over the counter”) como Tylenol.
- A medida que su incisión cura, esperamos que deje poco a poco de usar los medicamentos. Esto debe empezar entre 1-2 semanas después de la cirugía.
- Si se le prescriben antibióticos después de la cirugía, por favor térmelos en su totalidad.
- Evite tomar anti-inflamatorios por 2 semanas después de la cirugía.
- **Recuerde, ABSOLUTAMENTE NINGUNA REPOSICIÓN DE MEDICINAS SE PROCESARÁN DURANTE EL FIN DE SEMANA.** Por favor, planee de acuerdo a esto. Contacte su farmacia para procesar los pedidos de reposición.

#### Ejercicio/Actividad

- Su mayor restricción será evitar usar la mano afectada. En su primera visita operatoria en la oficina le removeremos la tablilla.
- Eleve la mano afectada para prevenir hinchazón de sus dedos.
- Terapia física comenzará luego de su primera visita post-operatoria (usualmente 2 semanas después de la cirugía). Acudirá 3 veces por semana por 4 semanas, a menos que el terapeuta sienta que no necesita tantas visitas.
- No levante más de 5-10 lbs las primeras 3 semanas después de la cirugía. El terapeuta físico le ayudará a aumentar su actividad física.
- **NO FUME.** Fumar puede interferir o demorar la capacidad curativa de su cuerpo luego de una cirugía. Consulte con su médico de cuidados primarios si necesita ayuda para dejar de fumar.

#### Manejo

- No puede manejar por aproximadamente 2 semanas después de la cirugía. Lo debemos ver en la oficina antes que empiece a manejar.
- Es la política de esta oficina de aconsejarle que no maneje mientras esté bajo la influencia de medicamentos analgésicos.

#### Regreso al Trabajo

- Si puede trabajar de su casa, puede empezar con trabajo de escritorio ligero o por teléfono según lo tolere a las 1-2 semanas de la cirugía.
- Si tiene que ir a su oficina para hacer su trabajo, lo podrá hacer luego de su primera visita post-operatoria a las 2 semanas. Estará restringido a trabajo de escritorio ligero o por teléfono, ya que no puede levantar nada con la mano afectada.
- Si su trabajo requiere actividad física pesada, no podrá realizar este tipo de trabajo hasta por lo menos 8-10 semanas después de la cirugía.

#### Seguimiento

- Tiene una cita de seguimiento con un miembro de nuestro staff clínico en nuestra oficina de Plano el \_\_\_\_\_. Por favor llegue 10 minutos antes para chequearlo.

#### De Qué Estar Pendiente

- Por favor, contáctenos en caso de:
  - Temperatura oral mayor de 100.5 ° F
  - Enrojecimiento, hinchazón o drenaje excesivo en la zona de la incisión
  - Dolor/adormecimiento/debilidad nuevo o que esté aumentando
  - Hinchazón excesivo y/o decoloración de los dedos de la mano afectada
- Adormecimiento presente antes de la cirugía puede tomar varios meses en desaparecer. Por favor tome en cuenta que puede haber algo de adormecimiento residual.
- Para problemas médicos generales, como dolor de garganta, tos, drenaje nasal, etc., contacte a su médico general. También lo debe contactar si tiene alguna duda sobre sus medicamentos de rutina no prescritos por nuestra oficina.
- Para emergencias médicas, por favor llame a 911 o vaya a la sala de emergencias más cerca.



4001 W 15<sup>th</sup> St, Suite 225 Plano, TX 75093  
Telf. (972) 599-2559 Fax (972) 599-1226