

SHOULDERMD

PAUL B. ROACHE, M.D.

BOARD CERTIFIED ORTHOPEDIC SURGEON

Post Shoulder Arthroscopy Instructions (Instrucciones post-operatorias de artroscopía del hombro)

SLING (CABESTRILLO):

The sling with the cushion is to rest the arm and give protection to the shoulder while it is healing. You can take the arm out to change clothes, to take a shower, and to perform your exercises. The sling is to be worn at night and all other times until Dr. Roache instructs you that it is Ok to discontinue the sling. *(El cabestrillo con almohadilla se utiliza para descansar y proveer protección a su hombro mientras se mejora. Puede sacar el brazo del cabestrillo mientras se cambia de ropa, toma una ducha, o se ejercita. El cabestrillo debe utilizarse todo el tiempo, incluyendo durante las noches hasta que el Dr. Roache le indique cuando es seguro discontinuar su uso.)*

Dressing (Vendaje):

There will be fluid coming out of the shoulder for the next 24hours. It often appears red and can look bloody. Do not worry this is typical and normal. Many liters of fluid are used to perform the arthroscopic surgery and some of it is absorbed by the tissues of the shoulder and will drain out into the dressing. *(Habrá fluido supurando de su hombro por las próximas 24 horas. Usualmente, es color rojizo y puede parecer sangre. No se preocupe, ya que esto es típico y normal. Se utilizaron muchos litros de fluidos al hacer una cirugía artrtrrocópica y el tejido del hombro absorbió parte de estos fluidos y estos supurarán y serán aabsorbidos por el vendaje.)*

Shower (Duchas):

You can change the dressing in 1-2 days. Simply remove all the padding and then clean the small incisions with soap and water. You can take a shower, no baths, hot tubs or swimming pools for 3 weeks. After you wet the wound, dry the small incisions and cover with regular band aides. *(Puede cambiar el vendaje en 1-2 días. Simplemente, remueva el vendaje y limpie las pequeñas incisiones con jabón y agua. Puede tomar una ducha, no puede tomar baños en tina, tinas calientes o nadar por 3 semanas. Una vez moje las incisiones, séquelas y cúbralas con vendas regulares o band-aids.)*

ICE (HIELO):

Ice bags or the Ice Therapy Pad and ice chest are very important during the first 5 days after surgery. Cover the shoulder and its dressing and leave on for 20-30 mins at a time. Rest the skin so you do not get frost bite. A general rule of thumb is to rest it for 20 mins every hour. You do not need to use it while you sleep.

(Las bolsas de hielo o almohadillas de terapia de hielo son muy importantes durante los primeros 5 días después de la cirugía. Cubra el hombro y el vendaje con la bolsa o almohadilla de hielo y déjela puesta por 20-30 minutos. Deje que la piel descanse del frío para que no se congele. Como regla general deje que la piel descanse del frío por 20 minutos cada hora. No necesita utilizar la bolsa o almohadilla de hielo mientras duerme.)

phone: 415.447.0495

fax: 415.447.0465

909 Hyde St, Suite 501
San Francisco, CA 94109

Coordinator@RoacheMD.com
ShoulderEducation.com

651 First Street West, Suite M
Sonoma, CA 95476

Medication (Medicamentos): consulte la página de Programa libre de opioides

Take the pain medication as directed by the nurse in the recovery room. Start before the Block wears off. It is important to understand how you use your medication after surgery. Most patients in the opiate-sparing program will have Tylenol 650 mg ER x 2 tablets (1300mg by mouth three times a day), meloxicam 15 mg, and tramadol 50 mg prior to starting the surgery. These should be at home prior to surgery. **Important: if you are given pain medication other than Tramadol 50mg please check with our nurse for alternate instructions**

*(Tome los medicamentos según sea recomendado por la enfermera en la sala de recuperación. Comience antes que la anestesia desaparezca. Es importante comprender cómo usar su medicamento después de la cirugía. La mayoría de los pacientes en el programa de tratamiento libre de opioides tendrán píldoras de Tylenol 650mg ER x2 tab (1300mg con comida, 3 veces al día, Meloxicam 15 mg y Tramadol 50 mg antes de comenzar la cirugía. Deben estar en casa antes de la cirugía; es importante comprender cómo usarlos después de la cirugía) **Importante: si le han dado un medicamento para el dolor que no sea Tramadol 50 mg, consulte con nuestra enfermera para obtener instrucciones alternativas***

Pendulum Exercises (Ejercicios de péndulo):

You may take the arm out 4-5 times a day and extend the elbow and move the wrist. You can let the arm hang down and move it gently like the Pendulum of a clock. This is very important to prevent shoulder stiffness (Frozen Shoulder) after surgery. The Physical Therapist and Dr. Roache will give you more exercises when you see them.

(Puede sacar su brazo del cabestrillo 4-5 veces al día y puede extender el codo y mover la muñeca. Puede dejar su brazo colgar y moverlo con cuidado como un péndulo de un reloj. Esto es muy importante para prevenir rigidéz en su hombro (hombro congelado) después de la cirugía. El terapeuta físico y el Dr. Roache le mostrarán más ejercicios cuando los vea.)

***Questions or Problems (Preguntas o problemas):**

Call Dr. Roache's office directly at the number below. If you need a medication refill, try and call during business hours. Call us if there are any issues. Problems are rare, but report any fever/chills, excessive swelling, skin redness, yellow drainage from wounds, nausea/vomiting, etc.

(Llame a la oficina del Dr. Roache directamente al número mencionado abajo. Si necesita rellenar su receta, intente llamar durante horas laborales. Llámenos si tiene cualquier problema. No es común que ocurran problemas, pero por favor, reporte cualquier fiebre/escalofríos, hinchazón excesiva, enrojecimiento de la piel, fluido amarillento supurando por la herida, náuseas/vómitos, etc.)

Emergencies (Emergencias):

After surgery emergencies are very rare. However, if you have any emergency including very high pain that is not improving with medication, go immediately to your local Emergency Room. *(Después de una cirugía las emergencias no son comunes. Sin embargo, si tiene alguna emergencia incluyendo algún dolor agudo que no mejora con medicamentos, vaya inmediatamente a la Sala de Emergencias más cercana.)*

****For questions or urgencies call Office Phone: 415-447-0495
For emergencies go to you local Emergency Room.
(Para preguntas o urgencias, llame a la oficina al: 415-447-0495.
Para emergencias, vaya a la Sala de Emergencia más cercana.)***

