



DOCUMENTACIÓN PARA PACIENTES QUE VAN A SER INTERVENIDOS DE ROTURA LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Si próximamente te van a intervenir por una rotura del ligamento cruzado anterior de rodilla aquí te presentamos una serie de recomendaciones tanto para el antes como para después de la cirugía. Sabemos que pasar por quirófano puede ser un momento estresante y desconocido, por eso queremos que tengas esta guía para tratar de solucionar todas las dudas que puedas tener.

Antes de la intervención:

Si en la consulta con tu traumatólogo habéis decidido que es necesario intervenir es importante que hayas firmado el consentimiento informado, documento legal en el cual se explica la intervención y sus posibles riesgos. Después de esto se te derivará a la consulta de anestesia, previa realización de una analítica básica y un electrocardiograma. Una vez hecho todo esto ya estarás preparado para la cirugía.

Nuestros auxiliares, Ruth y Unai, se pondrán en contacto contigo vía correo electrónico o por teléfono para fijar el día de la intervención.

En el caso de que seas fumador, es muy recomendable dejar de fumar al menos 2-4 semanas antes. Esto se ha visto que mejora la curación de las heridas y disminuye ciertas complicaciones.

El día de la cirugía:

Por fin el día ha llegado. Se te va a citar con mucha antelación, nos gusta hacer las cosas con calma. Al menos 2 horas antes de la intervención acudirás al mostrador de Admisión en la entrada principal del hospital. Allí recogerán tus datos y te darán habitación. Si es necesario, en planta, tomarán alguna medida extra. Por ejemplo, si tienes mucho vello en la zona a intervenir se rasurará.

No podemos predecir con exactitud los tiempos quirúrgicos, pero en torno a 30-45 minutos antes de la cirugía te bajaremos a la URPA (Unidad de Recuperación Post Anestesia), donde te cogerán una vía y empezaremos con la profilaxis antibiótica.

Tan pronto como se pueda, pasaremos a quirófano para intervenirte. La mayor parte de las veces esta cirugía se hace con anestesia raquídea, es decir, de cintura para abajo, y sedación. Si tienes cualquier duda al respecto se lo puedes comentar al anestesista en su consulta o incluso antes de entrar a quirófano.

La cirugía suele durar en torno a las 2 horas, aunque todo el proceso desde que bajas a la URPA hasta que vuelves a subir a la habitación puede demorarse unas 4h. Para que tus acompañantes estén tranquilos una vez realizada la intervención les llamaremos para informarles.

Ya en planta comienza el periodo de recuperación. Tendrás pautada analgesia para reducir el dolor. Sabemos que puede ser una cirugía dolorosa por eso los primeros días también tendrás analgesia de rescate por si fuera necesario.

Desde el primer momento podrás hacer ejercicios isométricos de cuádriceps, esto simplemente es estirar la rodilla fuerte en la cama. También podrás hacer ejercicios de flexión suaves. Y tan pronto



como te sea posible podrás empezar a caminar con la ayuda de muletas. Siempre vigilado y con la ayuda de alguien.

En el caso de que también haya sido necesario suturar algún menisco es mejor evitar el apoyo de la pierna durante 4-6 semanas.

El día siguiente:

En el día después de la cirugía retiramos el drenaje de quirófano y curamos las heridas. Esa cura tendrás que hacerla tú en casa cada 2-3 días. Es sencillo, un poco de antiséptico y tapar las heridas con apósitos. Es importante que estén siempre limpias y secas.

Una vez consideremos que todo está en orden podrás marchar a casa. Las enfermeras de la planta te entregarán el informe y las recetas con la medicación necesaria. A tu salida es necesario que pidas cita con el cirujano que te haya operado en el plazo que te haya indicado en el informe de alta.

Disponemos de la opción de alquiler de GameReady, un dispositivo que aplica frío y presión para bajar la inflamación y disminuir el dolor.

Ya en casa:

Nosotros ya hemos operado, ahora te toca a ti. Además de los ejercicios explicados anteriormente te recomendamos uno muy sencillo: andar. Caminar sin forzar es el mejor ejercicio que podemos hacer. Como es posible que se te inflame la rodilla, has de tenerla en alto y ponerte hielo siempre que estés en reposo.

Ahora es un buen momento para ir tramitando la rehabilitación. No es necesario comenzar de inmediato pero sí ir gestionando las citas. A través del seguro o bien por particular, la acción del fisioterapeuta es clave en la recuperación de esta cirugía.

Más o menos solemos recomendar el uso de muletas durante un mes, pero es importante que sepas que no hay un paciente igual a otro y hay gente que las necesita un poco más; no te preocupes, tu médico te irá dando estas recomendaciones en consulta.

Más o menos autorizamos bici y natación a los 2 meses de la cirugía, carrera lineal a los 4 y cambios de dirección pivotaje a los 6. Pero insistimos, cada paciente es distinto y estos son los tiempos de referencia mínimos para que te hagas una idea.

Querido paciente, estas son las recomendaciones que a grandes rasgos queremos ofrecerte, pero si aun así tienes alguna duda no dudes en ponerte en contacto con nuestros auxiliares, Ruth o Unai.