

Esperando o Recuperándose de una Cirugía de Reemplazo Articular durante el Tiempo de COVID-19 Lo que puedes hacer en casa

Durante este tiempo de la pandemia del coronavirus (COVID-19), se posponen muchas cirugías electivas, como los reemplazos de cadera y rodilla. Esto es necesario para garantizar que el personal y los recursos adecuados del hospital estén disponibles para atender a los pacientes afectados por este virus. Se les pide a las personas que practiquen el distanciamiento social en sus comunidades y también que eviten hospitales y clínicas a menos que estén enfermas. Mientras tanto, ¿qué puede hacer para cuidar sus dolorosas articulaciones de cadera y rodilla ?

Ya sea que esté esperando un reemplazo electivo de cadera o rodilla, o que se haya sometido a una cirugía y se esté recuperando en su hogar, existen formas de mejorar la salud de sus articulaciones por su cuenta.

¿Se ha diferido su cirugía? Esto es lo que puede hacer antes del procedimiento:

Los medicamentos pueden ayudar a controlar su dolor, y algunos ejercicios pueden fortalecer sus piernas mientras espera la nueva fecha de cirugía. La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla recomiendan lo siguiente:

1. Siga las pautas de medicación de su médico. Esto generalmente incluye antiinflamatorios. El dolor en las articulaciones se puede tratar con medicamentos que sean de venta libre, pero asegúrese de consultar con su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier medicamento nuevo.

2. Aplicar hielo o calor en la articulación afectada también puede ayudar a controlar su dolor.

3. Los ejercicios de estiramiento y de bajo impacto pueden ayudar a mantener móviles las articulaciones y los músculos.

Mire este video

<https://hipknee.aahks.org/preparing-for-joint-replacement-surgery-at-home-exercises>

4. Baje de peso. Recuerde, por cada libra de peso perdido, ¡sus caderas y rodillas pueden descargarse de 3 a 6 libras!

Por favor lea estos artículos:

Alivio del dolor de cadera y rodilla sin cirugía

<https://hipknee.aahks.org/relieving-hip-and-knee-pain-without-surgery/>

El uso de opioides antes de la cirugía de cadera o rodilla puede significar problemas

<https://hipknee.aahks.org/opioid-use-before-hip-or-knee-surgery-can-mean-trouble/>

¿Visitas de seguimiento pospuestas? Esto es lo que puede hacer después de la cirugía:

Después de su rutina de ejercicios, tomar medicamentos recetados por su médico, y conseguir una buena noche de sueño son muy importantes en el camino a la recuperación después de reemplazo de cadera o rodilla. La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla cirujanos recomienda lo siguiente:

1. Tome los medicamentos recetados y de venta libre según las indicaciones de su médico.
2. Practique reposo, hielo, compresión y elevación.
3. ¡Ejercitese!

Mira nuestros videos y síguenos:

- Ejercicios después del reemplazo de cadera

<https://hipknee.aahks.org/physical-therapy-exercises-after-hip-replacement>

- Ejercicios después del reemplazo de rodilla

<https://hipknee.aahks.org/physical-therapy-after-knee-replacement-video>

Por favor lea estos artículos:

- Cómo aliviar el dolor después de una cirugía de cadera o rodilla

<https://hipknee.aahks.org/how-to-relieve-pain-after-hip-or-knee-surgery>

- Dormir bien después de una cirugía de reemplazo de cadera o rodilla

<https://hipknee.aahks.org/getting-a-good-nights-sleep-after-hip-or-knee-replacement-surgery>

Comuníquese con su cirujano

Aunque es mejor mantenerse alejado de los hospitales y clínicas en este momento a menos que esté gravemente enfermo, **manténgase en contacto con su médico** cuando experimente alguno de los siguientes problemas relacionados con las articulaciones de la cadera o la rodilla:

- Dolor que no se controla con los medicamentos formulados
- Han aumentado significativamente la hinchazón y / o el dolor.
- Drenaje persistente de la herida
- Preocupaciones sobre la incisión.
- Sufrir una lesión

Probablemente pueda contactarse por teléfono. Consulte con el consultorio de su médico para ver qué opciones pueden tener para conectarse virtualmente con usted, como con una llamada de video o una aplicación de relacionamiento con el paciente para su teléfono inteligente o tableta. Las opciones de telesalud están creciendo rápidamente y son muy buenas alternativas para conectarse con su equipo de atención médica.

Pasando la pandemia

Durante estos tiempos difíciles, es importante recordar que diferir su cirugía es para el **bien de nuestras comunidades**, ya que todos los recursos hospitalarios son necesarios para tratar y prevenir la propagación de este virus.

Sea paciente con su médico y su personal, ya que muchas personas se han visto afectadas por la interrupción de la atención. Su médico reprogramará las cirugías canceladas y atenderá sus necesidades lo antes posible.

Nuestro sistema se recuperará. Las cirugías electivas y las citas de seguimiento se reanudarán tan pronto como sea seguro y los recursos estén disponibles. **¡Sea un paciente con paciencia!**

Para obtener una hoja informativa sobre COVID-19, visite el sitio web de los CDC.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

2020



Escanee esto con su teléfono para conectarse a más artículos y videos sobre el cuidado de la cadera y la rodilla.



Este artículo ha sido escrito y revisado por pares por el Comité de Pacientes y Relaciones Públicas de AAHKS y el Comité de Medicina Basada en la Evidencia de AAHKS. Los enlaces a estas páginas o al contenido utilizado en los artículos deben ser citados adecuadamente a la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla.