

¿QUE DEBE TENER EN CUENTA EN SU DOMICILIO?

Estas instrucciones han sido elaboradas por la unidad de Cirugía de Pie y Tobillo de Talus Foot doctors. Recuerde y siga las recomendaciones que le señalamos a continuación.

Recomendaciones:

- Debe seguir el tratamiento, las curas y los controles indicados por el equipo médico y de enfermería.
- Es importante que esté siempre acompañado o acompañada de un adulto que pueda atenderle durante las primeras 24 horas.
- Haga reposo relativo.
- Recuerde tomar los medicamentos para tratar el dolor e inflamación según la pauta que le han explicado
- Puede lavarse o ducharse, siempre evitando mojar el vendaje o el yeso.
- Controle la temperatura, la coloración y la sensibilidad de la extremidad operada.
- Mantenga el vendaje o el yeso hasta la visita postoperatoria programada. No use ningún objeto para rascar la piel por debajo.
- Para reducir la inflamación, puede aplicar frío local (bolsa de hielo) sobre el vendaje durante unos 15 minutos, 3 o 4 veces al día. Evite mojar el vendaje al hacerlo.
- Durante las primeras semanas, es muy importante que mantenga elevada la extremidad intervenida. Evite tener el pie mucho tiempo en la misma posición.
- No tome bebidas alcohólicas las primeras 24 horas después de la cirugía.
- Se recomienda NO fumar; el consumo de tabaco retrasa la curación ósea y empeora la evolución de las heridas.
- Recomendamos llevar una dieta antiinflamatoria, incrementando el consumo de verduras y pescado azul y evitando carne roja, productos elaborados y refinados.
- El médico le indicará si puede apoyar el pie en el suelo y cuándo empezar a hacerlo:

- Si le indica DESCARGA (NO puede apoyar el pie), puede utilizar muletas o silla de ruedas para desplazarse.

- Si le indica CARGA (puede apoyar el pie), debe utilizar el zapato o bota especial que se especifique. En el otro pie, es recomendable ponerse un zapato con la suela más alta y, si lo necesita, ayudarse de bastón o muletas.

Este es el zapato o bota recomendado o recomendada para su caso:

:



**Zapato ortopédico
de talón invertido**

**Zapato ortopédico
de suela plana**

**Bota "walker"
baja**

**Bota "walker" alta por
debajo de la rodilla)**

Vaya al servicio de Urgencias si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Temperatura corporal superior a 38 °C
- Dolor intenso que no cede con los medicamentos recetados
- Cambio de color (palidez o enrojecimiento) o temperatura (frialdad) de los dedos
- Cambios en la sensibilidad de los dedos
- Aparición de sangrado y/o supuración en el vendaje o yeso, que va en aumento

Póngase en contacto con nosotros para resolver cualquier duda

Email: consultas@talus-doctor.com

Teléfono: 722.30.65.29

Talus Foot Doctors

QUÈ CAL TENIR EN COMPTE AL SEU DOMICILI?

Aquestes instruccions han estat elaborades per la unitat de Cirurgia de Peu i Turmell de Talus Foot doctors. Recordi i segueixi les recomanacions que li assenyalen a continuació.

Recomanacions::

- Ha de seguir el tractament, les cures i els controls indicats per l'equip mèdic i d'infermeria.
- És important que estigui sempre acompanyat o acompanyada d'un adult que pugui atendre'l o atendre-la durant les primeres 24 hores.
- Faci repòs relatiu.
- Recordi prendre els medicaments per tractar el dolor i la inflamació segons la pauta que li han explicat.
- Pot rentar-se o dutxar-se, sempre evitant mullar l'enbenat o el guix.
- Controli la temperatura, la coloració i la sensibilitat de l'extremitat operada.
- Mantingui l'enbenat o el guix fins a la visita postoperatòria programada. No utilitzi cap objecte per rascar-se la pell per sota.
- Per reduir la inflamació, pot aplicar fred local (bossa de gel) sobre l'enbenat durant uns 15 minuts, 3 o 4 vegades al dia. Eviti mullar l'enbenat en fer-ho.
- Durant les primeres setmanes, es molt important que mantingui elevada l'extremitat intervinguda.
- Eviti tenir el peu molt de temps en la mateixa posició. No prengui begudes alcohòliques les primeres 24 hores després de la cirurgia.
- Es recomana NO fumar; el consum de tabac retarda la curació òssia i empitjora l'evolució de les ferides.
- Recomanem portar una dieta antiinflamatòria, incrementant el consum de verdures i peix blau i evitant la carn vermella, els productes elaborats i refinats.
- El metge li indicarà si pot recolzar el peu a terra i quan començar a fer-ho:

- Si li indica DESCÀRREGA (NO pot recolzar el peu), pot utilitzar crosses o cadira de rodes per desplaçar-se.

- Si li indica CÀRREGA (pot recolzar el peu), ha d'utilitzar la sabata o bota especial que s'especifiqui. A l'altre peu, és recomanable posar-se una sabata amb la sola més alta i, si ho necessita, ajudar-se de bastó o crosses.

Aquesta és la sabata o bota recomanada per al seu cas:



**Sabata ortopèdica
amb taló invertit**



**Sabata ortopèdica
amb sola plana**



**Bota "walker"
baixa**



**Bota "walker" alta
(per sota del genoll)**

Vagi al servei d'Urgències si presenta algun dels símptomes següents:

- Temperatura corporal superior a 38 °C
- Dolor intens que no cedeix amb els medicaments receptats
- Canvi de color (pal·lidesa o envermelliment) o de temperatura (fredor) dels dits
- Canvis en la sensibilitat dels dits
- Aparició de sagnat i/o supuració a l'embenat o al guix, que va en augment

Poseu-vos en contacte amb nosaltres per resoldre qualsevol dubte.

Correu electrònic: consultas@talus-doctor.com

Telèfon: 722.30.65.29

Talus Foot Doctors