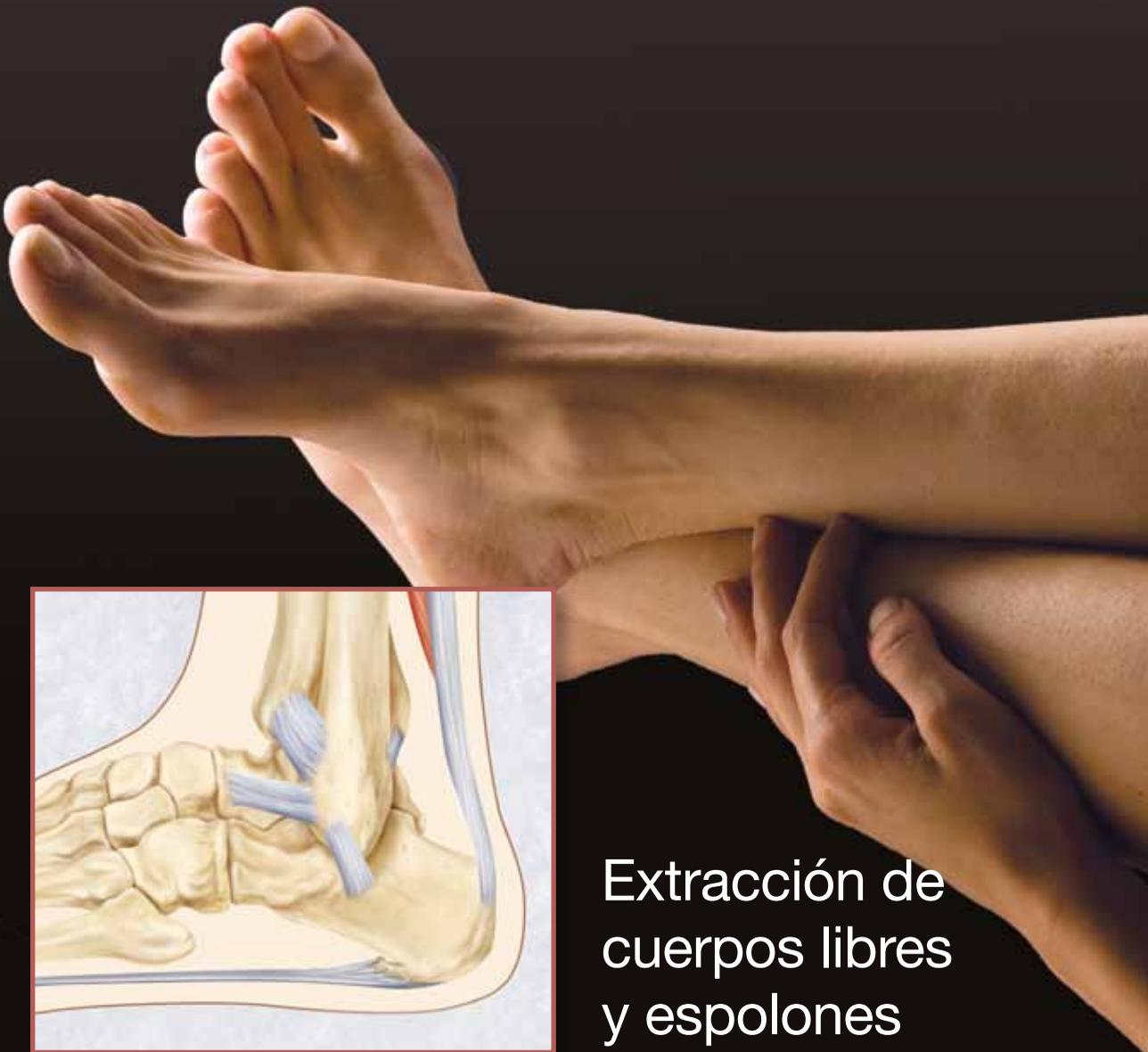


# Artroscopía de tobillo



Extracción de  
cuerpos libres  
y espolones

# ¿Qué es la artroscopia?

Sus articulaciones le ayudan a moverse libremente. Pero vivir con una articulación desgastada o dañada puede hacer que un estilo de vida activo sea doloroso. Su cirujano ortopédico ha sugerido una **artroscopia** para mirar dentro de la articulación del tobillo y reparar los problemas que se encuentren. Siga leyendo para aprender más sobre cómo prepararse para la cirugía y el tiempo de recuperación. Después de la artroscopia de tobillo, puede ser capaz de volver a muchas de las actividades que antes disfrutaba.

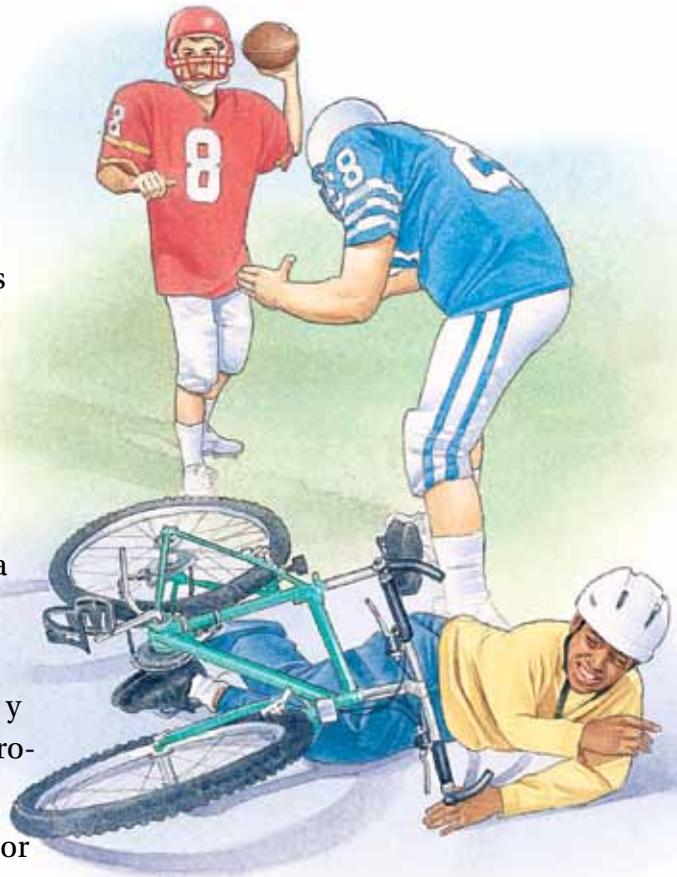
## La artroscopia y su lesión

La artroscopia se puede usar para diagnosticar o tratar su problema en el tobillo. Un problema puede ser **crónico** (constante) o **agudo** (repentino). El uso constante del tobillo con el tiempo puede conducir a problemas crónicos. Una lesión aguda puede ser resultado de una brusca caída, un golpe o un movimiento de torsión.

## ¿Por qué la artroscopia?

La artroscopia es a menudo una buena manera de realizar una cirugía de las articulaciones. ¿Por qué? Porque:

- El cirujano a menudo puede detectar y tratar el problema durante un solo procedimiento.
- El cirujano puede ver a menudo mejor la articulación que con la cirugía abierta.
- Se utilizan incisiones más pequeñas que con la cirugía abierta. Como resultado, puede recuperarse más rápidamente y con menos cicatrices.

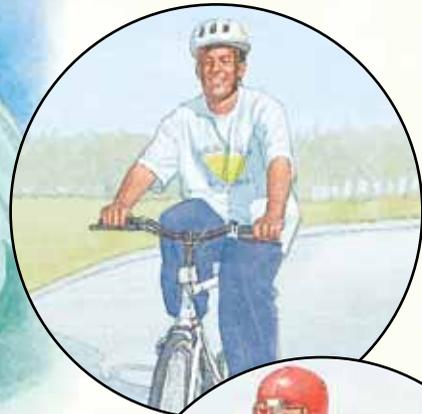


## Cómo funciona la artroscopia

Para observar el interior de su tobillo, su cirujano utilizará un **artroscopio**. Este es un instrumento delgado que contiene una lente y una fuente de luz. El artroscopio y otras herramientas especiales se insertan en el tobillo a través **portales** (incisiones pequeñas). Utilizando una cámara, el artroscopio envía una imagen de su tobillo a un **monitor** (pantalla de televisión). Esto le permite al cirujano ver la articulación con mayor claridad.



Durante la artroscopia, líquido estéril fluye a través de uno de los portales. Esto expande la articulación, dándole lugar a su cirujano para que pueda trabajar.



Es probable que pueda volver a la mayoría de sus actividades normales después de recuperarse de la artroscopia.

### Tabla de contenido

### Página

- Su evaluación . . . . . 4
- Antes de la artroscopia . . . . . 5
- Artroscopia del tobillo . . . . . 6
- Lista de verificación quirúrgica . . . . . 8

# Su evaluación

Sus planes para la artroscopia se iniciarán con una visita a su cirujano. En este momento, puede que tenga que responder a preguntas sobre el problema en su tobillo. Su cirujano le examinará el tobillo y puede pedirle exámenes especiales. Este proceso ayudará a su cirujano a obtener más información acerca de su problema en el tobillo y plan de tratamiento.

## Su historia clínica

Puede que tenga que proporcionar información acerca de los antecedentes de salud de su familia. Además, asegúrese de mencionar cualquier medicamento que tome. Es probable que se le pregunte:

- Cuándo y cómo se produjo la lesión
- Qué actividades afectan su dolor
- Qué tratamientos ha probado hasta ahora

## Comprobación de la articulación

Se comprobará su tobillo para determinar si hay signos de lesión. Estos signos incluyen hinchazón, sensibilidad, disminución del rango de movimiento, ruidos o trabas y debilidad.



Su cirujano le examinará la articulación en busca de signos de lesión.

## Pruebas de diagnóstico por imágenes

Se pueden realizar pruebas de diagnóstico por imágenes para evaluar el tobillo. Tales pruebas incluyen:

- **Radiografías** que pueden revelar estructuras de huesos anormales, tales como espolones óseos.
- **MRI** (resonancia magnética), que puede mostrar daños a los tejidos blandos.
- **CT** (tomografía computarizada), que utiliza una computadora y radiografías para mostrar los cambios en los tejidos blandos y los huesos.



La MRI puede revelar lesiones de tejidos blandos.

# Antes de la artroscopia

El personal médico le ayudará a prepararse para la artroscopia. Pueden pedirle los resultados de cualquier chequeo o exámenes especiales recientes. Le dirán cómo debe prepararse para la cirugía en su casa. Alguien también hablará con usted sobre el tipo de anestesia que se utilizará. Por último, le informarán si debe hacer planes para pasar la noche en el hospital

## Preparación en el hogar

En su casa antes de la cirugía:

- No beba ni coma nada después de la medianoche anterior a la cirugía. Esto incluye café.
- Pregunte por adelantado si puede tomar cualquier medicamento que usted toma diariamente el día de la cirugía.
- Deje de tomar medicamentos antiinflamatorios, como aspirina, entre 7 a 10 días antes de la cirugía.
- Si usted fuma, éste es el momento para dejar de hacerlo.
- Coordine con alguna persona para que le lleve a su casa después de la cirugía.



## La planificación de la anestesia

Antes de la cirugía, se le informará sobre el tipo de anestesia que le mantendrá libre de dolor durante la artroscopia. **La anestesia general** le permite dormir durante la cirugía. **La anestesia regional y local** adormecen sólo una parte de su cuerpo. Estas se le pueden administrar con medicamentos que le ayudarán a relajarse.



## Los riesgos de la artroscopia

Al igual que con cualquier cirugía, la artroscopia implica algunos riesgos. Estos son poco frecuentes, pero incluyen:

- Sangrado excesivo
- Coágulos sanguíneos
- Infección
- Falla del instrumento en la cirugía
- Daño a los nervios y los vasos sanguíneos.
- Un cambio a la cirugía abierta que requeriría una incisión más grande

# Artroscopia del tobillo

La artroscopia se utiliza para detectar y tratar muchos tipos de problemas en el tobillo. Estos incluyen los cuerpos sueltos y espolones óseos.

## El tobillo sano

El tobillo es una articulación fuerte, móvil.

Toma su forma de los huesos inferiores de la pierna (**peroné y tibia**) y uno de los huesos del pie (**astrágalo**). Estos huesos soportan el peso del cuerpo. También mantienen la articulación estable. **El cartílago** cubre los extremos de los huesos y ayuda al movimiento.

## Tobillo derecho



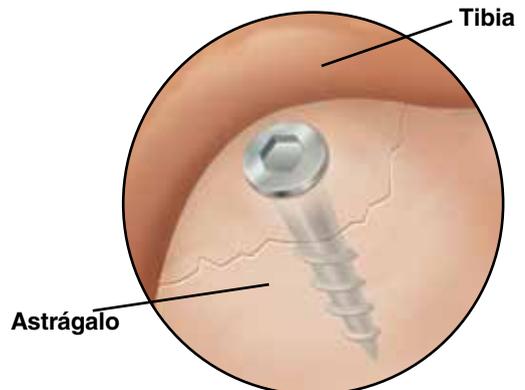
## Problemas comunes del tobillo

### Cuerpos sueltos

Los cuerpos sueltos son fragmentos de hueso o cartílago que se han desprendido dentro de la articulación. En algunos casos, la pérdida de suministro de sangre a una parte del hueso (por lesión) puede hacer que se desprendan. Si se dejan en su lugar, los cuerpos sueltos pueden dañar la superficie de la articulación y restringir el movimiento del tobillo. También pueden causar dolor e hinchazón. Su cirujano puede eliminar cuerpos sueltos de la articulación o fijar un pedazo suelto de hueso en su lugar. Esto ayudará a restaurar el movimiento normal y sin problemas del tobillo.



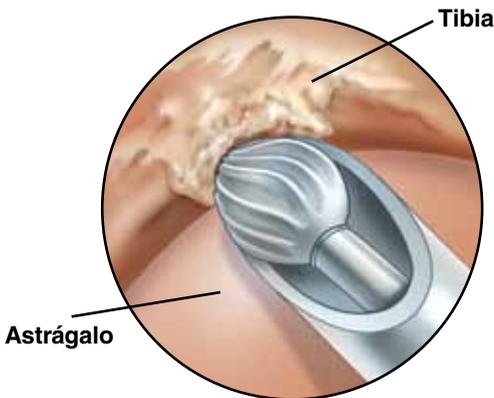
Un cuerpo suelto se elimina.



Un pedazo de hueso se fija en su lugar.

## Espolones óseos

Cuando los huesos en una articulación se pellizcan entre sí **se quedan trabados**. Este problema, con frecuencia, es consecuencia de **espolones óseos** (crecimientos) que se han formado sobre la articulación. La presión del espolón puede causar dolor al mover el tobillo. Su cirujano eliminará el espolón y alisará la superficie ósea



Después de la remoción de un espolón óseo, la superficie del hueso se suaviza.

## Después de la artroscopia

En casa, siga los lineamientos de su cirujano para asistir a la curación:

- Eleve el tobillo y colóquese hielo.
- Use un vendaje para comprimir el tobillo.
- Cuando se duche, cúbrase el tobillo con un plástico para que no se moje.
- Tome el analgésico (calmante del dolor) según le hayan indicado.

## El camino hacia la recuperación

Después de la cirugía, su articulación puede estar hinchada, rígida y causarle dolor. Los tiempos de recuperación pueden oscilar. Su cirujano le indicará cuándo debe reanudar la actividad. Si se le quitó un cuerpo suelto, espolón óseo u OCD (osteocondritis disecante), puede ser capaz de soportar peso cuando el dolor se haya ido. Con una OCD fija, puede ser necesario que use una bota quirúrgica o yeso y utilice muletas durante algún tiempo.



Es posible que le digan que escriba el alfabeto con el pie diariamente para mantener su tobillo flexible.

# Su lista de verificación quirúrgica

La siguiente lista describe lo que debe hacer antes y después de la artroscopia. Si tiene preguntas, asegúrese de que se las respondan antes del procedimiento.

## Antes de la cirugía

- Visite a su cirujano. Hágase todas las pruebas que le solicite el cirujano.
- Deje de tomar aspirina y otros medicamentos según las indicaciones de su cirujano antes de la cirugía.
- Si fuma, este es un buen momento para dejar de hacerlo. Esto reducirá el riesgo de complicaciones quirúrgicas.
- No coma ni beba nada según las instrucciones que recibió antes de la cirugía.
- Coordine con alguien para que le lleve a su casa después de la cirugía.

## Después de la cirugía

- Programe su primera visita de seguimiento según las instrucciones después de la cirugía.
- Cuide las incisiones según las indicaciones.
- Complete su programa de fisioterapia, si le indican uno.
- Pregúntele a su médico qué actividades puede hacer de inmediato y qué debe evitar.

**KRAMES**  
staywell

[www.kramesstaywell.com](http://www.kramesstaywell.com) 800.333.3032

Este material no pretende reemplazar la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.