KRAMES®
PATIENT EDUCATION

Artroscopia de cadera

El tratamiento
Cuerpos de hueso
y cartílago sueltos

Arregle su problema de cadera

Ya sea que camine, monte una bicicleta o simplemente se siente en una silla, usted está usando las articulaciones de su cadera. Esas articulaciones flexibles le ayudan a sus piernas a moverse libremente. Un problema con su articulación de cadera puede impedirle moverse bien. También puede causar dolor. Su proveedor de atención médica le sugiere hacerse un procedimiento llamado **artroscopia.** Usando sólo incisiones pequeñas e instrumentos especiales, se pueden detectar y tratar problemas de cadera como el suyo. A continuación, encontrará más información.

Una cadera normal

La cadera es **una articulación formada por una cabeza (ball) y un hueco (socket).** Este tipo de articulación permite un rango de movimiento amplio. La articulación de la cadera está formada por las siguientes partes:

Acetábulo: El "hueco" de la articulación. Encierra la "cabeza" de la articulación, que se llama **cabeza femoral** (la cabeza del **fémur**).

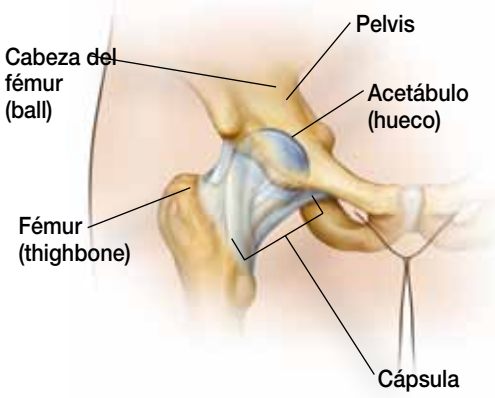
Cartílago articular: Tejido firme que cubre la cabeza y recubre el acetábulo. Ayuda a la cabeza a moverse suavemente dentro del acetábulo.

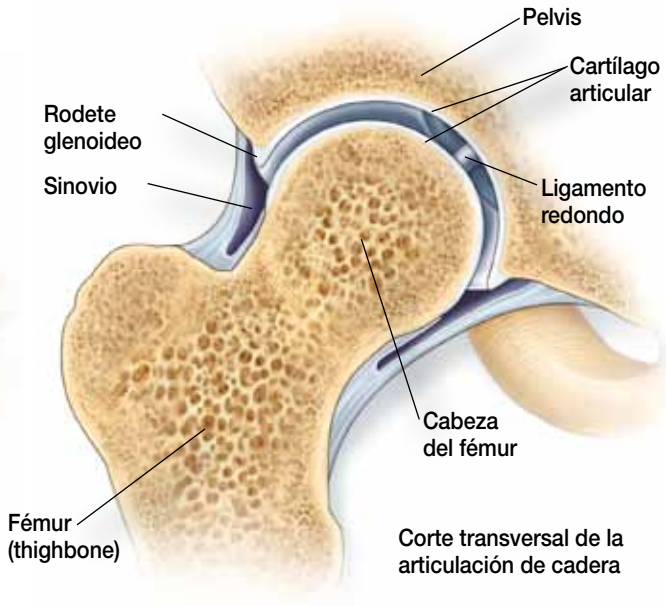
Cápsula: Conjunto de ligamentos y tejido que encierra a la articulación. Ayuda a sostener la cabeza en el acetábulo.

Rodete glenoideo: Anillo fuerte y flexible de cartílago conectado al borde del acetábulo. Le da mayor profundidad al acetábulo.

Ligamento: Banda de tejido que conecta los huesos entre sí. El **ligamento redondo** ayuda a conectar la cabeza con el acetábulo.

Sinovio: Membrana que recubre el interior de la cápsula. Produce líquido que lubrica la articulación.





Corte transversal de la articulación de cadera

Prepárese para su artroscopia

La artroscopia de cadera se puede usar para arreglar el problema de su articulación de cadera. Puede aliviar el dolor de su cadera totalmente o en gran parte. De hecho, es posible que usted se pueda movilizar con mayor facilidad al poco tiempo de la cirugía. Pero puede demorar varios meses en sanar completamente. Y probablemente tendrá que comprometerse con un plan de rehabilitación (rehab) indicado por el médico. Hable de su cirugía y de sus objetivos con su cirujano. Y averigüe qué hacer para prepararse para la cirugía.

Reúnase con su cirujano

Le harán pruebas para asegurarse de que esté lo suficientemente sano para la cirugía. Luego, probablemente se reunirá con su cirujano.
En esa reunión:

- Es posible que su cirujano le explique más sobre la cirugía y le hable de los riesgos.
- Pueden pedirle que no coma ni beba nada por lo menos desde 8 horas antes de la cirugía.
- Debe decirle a su cirujano qué medicamentos toma. Y pregunte si debería dejar de tomar alguno.
- Es posible que le den una receta para tomar analgésicos (calmantes del dolor) después de la cirugía.

Riesgos y complicaciones de la artroscopia de cadera

Aunque es segura, la artroscopia de cadera tiene ciertos riesgos y posibles complicaciones. Por ejemplo:

- Daños a los nervios
- Infección
- Sangrado
- Coágulos sanguíneos
- Persistencia o aumento del dolor de cadera
- Daño al cartílago articular o al rodete glenoideo

El tratamiento de problemas de cadera con artroscopia

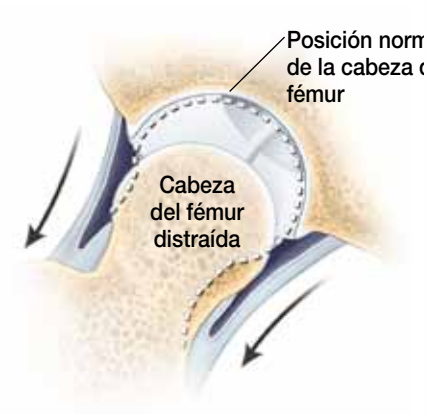
La artroscopia se realizará en un hospital o centro quirúrgico. Durante el procedimiento, se examinarán y quitarán los cuerpos sueltos que están en la articulación de su cadera. Esto puede ayudar a aliviar sus síntomas de dolor o los problemas para moverse. Para prepararse para su artroscopia, siga todas las indicaciones que le den.

El día de su cirugía

- Llegue al hospital o al centro de cirugía con tiempo suficiente como para registrarse. Le darán una bata para vestirse.
- Es posible que varias personas le pidan confirmar qué cadera se le operará. Esto se hace para su seguridad. También es posible que le marquen su cadera lesionada con un bolígrafo.
- Justo antes de entrar en el quirófano (operating room), le darán **anestesia general.** Este medicamento le pondrá en un estado parecido a un sueño profundo durante la cirugía.

Durante la artroscopia

- Su pierna se hala delicadamente para **distraer**, o ensanchar, la articulación de la cadera.
- El cirujano hace algunas incisiones pequeñas llamadas **portales**. A través de esos portales, el cirujano inserta herramientas quirúrgicas, por ejemplo, el artroscopio.
- El artroscopio envía imágenes de la cadera a una pantalla de video. Esas imágenes le permiten al cirujano observar dentro de la articulación. La articulación se llena de líquido estéril para ayudar al cirujano a ver más claramente.
- El cirujano quita todos los cuerpos sueltos.
- Cuando el procedimiento se termina, las herramientas se extraen y se cierran las incisiones.
- Le llevarán a un área de recuperación. Allí, despertará de la anestesia.



La articulación de la cadera se distrae con delicadeza para permitir al cirujano acceder a la articulación.

En la articulación hay trozos sueltos de hueso o cartílago. Pueden causar dolor al trabarse o bloquearse la articulación.

Se quitan los cuerpos sueltos. Los trozos grandes se rompen primero.

En la sala de recuperación

Usted estará en la sala de recuperación por un tiempo corto después de su procedimiento. Mientras esté allí, el personal del hospital se asegurará de que usted coma, beba y orine. También le ayudarán a levantarse y caminar poco tiempo después del procedimiento. Además, el personal le revisará su venda (vendaje). Es posible que se lo reemplacen por uno más pequeño a los pocos días de la cirugía.

Luego de la artroscopia de cadera

Es probable que pueda volver a su casa el día de la cirugía. Antes de regresar a su casa, le dirán cómo cuidar de su cadera mientras sana. Usted puede colaborar mucho para ayudar a sanarse. Siga todas las indicaciones que le den, incluso las que aparecen en estas páginas. También comprométase a hacer los ejercicios de rehabilitación como los haya indicado su cirujano.

El regreso a casa

Probablemente le den muletas o una andadera para llevarse a casa. Le dirán cuánto tiempo deberá usarlas. También le dirán qué tanto puede caminar o ponerse de pie con la pierna operada. Esto dependerá del tipo de procedimiento que le hayan hecho. Es posible que le den un aparato ortopédico para usar. También es posible que le digan que use medias de compresión por algunos días después de la cirugía para ayudar a prevenir la formación de coágulos sanguíneos.

Coordine con un familiar o amigo adulto para que lo conduzca a su casa después del procedimiento.

Su visita de seguimiento

Probablemente tendrá una cita de control 1 o 2 semanas después de la cirugía. En esa visita, le quitarán las suturas (puntos). Su cirujano también puede indicarle hacer fisioterapia.

Cuándo debe llamar al médico

Llame a su cirujano o médico si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar, tos con sangre o dolor de pecho
- El dolor aumenta o los medicamentos no lo alivian
- Dolor e hinchazón en la pantorrilla o el muslo
- Fiebre, supuración de la herida (corte de la atroplastia) u otros signos de infección

El manejo del dolor

Tome sus analgésicos (calmantes del dolor) según le hayan indicado. No espere hasta que el dolor sea muy fuerte. También aplique hielo sobre su cadera de 3 a 4 veces por día durante 15 a 20 minutos cada vez. Pruebe usando una bolsa de chícharos congelados o una compresa de hielo diseñada para la cadera.

Otros cuidados

- Mantenga su venda seca según las indicaciones de su cirujano. Esto puede significar darse baños de esponja en vez de ducharse.
- La cantidad de tiempo que necesite ausentarse del trabajo dependerá de su tipo de procedimiento y su trabajo. Su cirujano hablará con usted sobre este tema.
- Si usted no puede caminar con su pierna operada, asegúrese de usar sus muletas (crutches) o su andadera (walker) adecuadamente. No ande a los saltos apoyado en un pie, ni siquiera por distancias cortas.
- Si está tomando narcóticos para aliviar su dolor, pueden causarle estreñimiento. Pregunte a su médico sobre el uso de laxantes (stool softener) para aliviarse.

Póngase en movimiento para recuperarse rápidamente

Usted puede acelerar su recuperación deambulando al poco tiempo de la cirugía. Camine y haga ejercicios simples para fortalecer su cadera y darle más flexibilidad. Pregunte a su cirujano cuáles son los ejercicios sugeridos. Manténgase tan activo como lo recomiende su cirujano y sea cómodo para usted.

Este ejercicio puede ayudarle a fortalecer los músculos de alrededor de su articulación de cadera. **Importante: Haga este ejercicio únicamente si se lo indicó su cirujano.**

1. Recuéstese de costado y levante su pierna afectada de 12 a 24 pulgadas (30 a 60 cm).
2. Mantenga la posición por 5 segundos y luego baje lentamente hasta la posición inicial. Repítalo.

Fisioterapia

La fisioterapia (physical therapy, PT) es un programa de ejercicios guiados por un fisioterapeuta. La fisioterapia puede ayudarle a recuperar el movimiento y a fortalecer su cadera. El programa estará adaptado a su problema de cadera y al procedimiento que se le haya hecho para tratarlo. Usted puede comenzar la fisioterapia cuando su cirujano crea que está listo, lo que generalmente ocurre al poco tiempo de la cirugía.

Su lista de control de la cirugía

La siguiente lista enumera qué hacer antes y después de su cirugía. Si tiene preguntas, asegúrese de que se las respondan antes de la cirugía.

Antes de la cirugía

- Dígale a su cirujano qué medicamentos, suplementos o hierbas medicinales toma. Pregúntele si debe dejar de tomar alguno antes de la cirugía.
- De ser posible, súrtase de todos los medicamentos que necesita para el posoperatorio antes de hacerse el procedimiento.
- Confirme a qué hora tiene que llegar al hospital o al centro de cirugía. Organícese para que un familiar o amigo adulto le lleve y le traiga en automóvil a la cirugía.
- No coma ni beba nada desde por lo menos 8 horas antes de su procedimiento.

Después de la cirugía

- Cambie su venda y cuide sus heridas (incisiones) según le indiquen. No tome un baño hasta que su cirujano le diga que puede hacerlo.
- Use hielo según las indicaciones para aliviar el dolor y la hinchazón.
- Si le dieron muletas o una andadera, úselas tal como le hayan indicado.
- Visite a su cirujano para su cita de control.
- Haga los ejercicios de rehabilitación como le indicaron.
- Consulte al cirujano qué actividades debe evitar.

KRAMES staywell
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.
©2010 The StayWell Company www.krames.com 800-333-3032 Todos los derechos reservados.