



UW Medicine

## Cirugía de pie y tobillo

*Cómo prepararse y qué esperar*

*Este folleto explica cómo prepararse para su cirugía de pie y tobillo. Incluye lo que puede esperar en sus visitas de seguimiento en el Sigvard T. Hansen Foot and Ankle Institute (Instituto Sigvard T. Hansen para el Pie y Tobillo.)*

### Antes de su cirugía



### Preparación

- Le daremos:
  - 2 paquetes de paños de clorhexidina para preparar su piel, con instrucciones sobre cómo usarlos.
  - Un folleto sobre cuándo debe de dejar de comer y beber antes de su cirugía.
- Pregunte a su médico de atención primaria (PCP por sus siglas en inglés) si hay algo más que deba hacer para prepararse para esta cirugía.
- Si tiene preguntas y su cirujano no está en la clínica ese día, podemos remitirle a su clínica de cuidados primarios, clínica de urgencias o al departamento de emergencia.

### Prepare su casa

Si puede, prepare un lugar en su casa donde podrá sentarse con el pie elevado. Tenga una mesa pequeña junto a su silla o sillón reclinable para colocar agua, medicina y comida.



## Inscríbese en eCare

UW Medicine eCare es una manera gratuita, segura y fácil de ingresar a su información médica y gestionar sus visitas a la clínica en línea

Puede utilizar eCare para:

- Enviar mensajes y fotografías a su equipo de atención.
- Acceso a sus resultados de pruebas o análisis
- Imprimir sus remitidos
- Acceso a su expediente médico.

Para inscribirse en eCare:

- Visite <http://ecare.uwmedicine.org/prod01/accesscheck.asp>.
- O, envíe un mensaje de texto con la palabra "ecare" al 206.520.5000.

## Dispositivos de asistencia



Es posible que deba comprar o alquilar estos dispositivos de asistencia también conocidos como *equipos médicos duraderos* (DME por sus siglas en inglés). Para encontrar los dispositivos que necesita, busque una tienda de productos médicos en su área. O busque en línea por "medical supplies" (productos médicos).

Puede tener una consulta con un fisioterapeuta (PT por sus siglas en inglés) para aprender a usar su equipo de manera segura. Podemos ayudarlo a obtener un permiso a corto plazo para el estacionamiento para discapacitados, si es necesario.

Los dispositivos que podría necesitar incluyen:

- Patín para la rodilla, muletas, andador o muleta de manos libres (*llévelos al hospital el día de la cirugía*)
- Bota ortopédica o zapato especial.
- Silla de ruedas con pedal elevado.
- Alcanzador de mango largo.
- Asiento del inodoro elevado.
- Tapete antideslizante para el interior y exterior de la ducha o bañera.
- Tabla de baño o silla de ducha.
- Accesorio de manguera de ducha de mano.

## Después de la cirugía



### Para su seguridad:

- Un adulto responsable **debe** acompañarlo en su viaje a casa desde el hospital.
- Esta persona u otro adulto **debe** permanecer con usted durante las primeras 24 horas.

## Control del dolor



Lea estos folletos:

- "Opioid Safety and Pain Control" (seguridad de los opioides y control del dolor.)
- "Prescription Opioids for Surgical Pain" (Opioides recetados para el dolor.)

Puede encontrar estos folletos en línea en <https://healthonline.washington.edu>. Ingrese la palabra "opioid" (opioide) en la casilla "Search by Keyword" (buscar por palabra clave) y después haga clic en el botón rojo "Search" (buscar).



### **Si fuma**

*Debe dejar de usar todos los productos de nicotina al menos 4 semanas antes de su cirugía. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la línea para dejar de fumar del estado de Washington al 1.800.QUIT.NOW (1.800.784.8669)*

*Si esta fumando activamente en el momento de la cirugía, la cancelaremos. Fumar interiere con la recuperación de los huesos.*

## **Cuidados personales en casa**

### **¡Descanso!**

Descanse mucho durante los primeros días. Acomódese en la silla o sillón reclinable que instaló antes de la cirugía. Tome su analgésico según se lo recetaron.

### **Reducir la hinchazón**

Es normal tener hinchazón en el pie y el tobillo después de la cirugía. Para ayudar a disminuir la hinchazón:

- Levante todo el pie por encima del nivel de su corazón no más de 6 pulgadas.
- Cambie de posición con frecuencia.

### **Compresa Fría**

Para ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón, intente usar una compresa fría:

- Coloque una bolsa de hielo sobre el área lesionada 3 veces al día, **no por más de 20 minutos** a la vez.
- Nunca ponga la bolsa con hielo directamente sobre su piel. Coloque una toalla limpia sobre su piel y encima coloque la bolsa de hielo.
- Puede colocar una bolsa de hielo encima del yeso o férula. A medida que el hielo se derrite, tenga cuidado de que el yeso o la férula no se mojen.

### **Cuidado de la incisión**

- **No** sumerja la incisión en agua hasta que esté completamente curada y seca.
- **No** aplique ninguna crema directamente sobre la incisión durante este tiempo.
- Quitaremos sus *suturas* (puntadas) 14 a 18 días después de la cirugía. Puede haber una pequeña cantidad de supuración de la herida después de que se retiran las suturas. Puede dejar la herida abierta al aire o aplicar un apósito de gasa delgada y estéril.
- Cuando ya no lleve puesto el yeso o la férula, revise sus incisiones todos los días para ver si hay signos de infección (consulte “Cuándo llamar” en la página 4).
- Pregúntele al cirujano cuándo puede mojarse el pie y quién debe cambiar los apósitos.

## Evite el estreñimiento

La combinación de analgésicos, deshidratación y tener que descansar después de la cirugía puede causar estreñimiento. Para reducir este problema:

- Beba muchos líquidos.
- Consuma muchas frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.
- Tome un ablandador de heces como Colace (docusate). Deje de usarlo si sus heces están sueltas.

## Cuando llamar

- Llame al 911 **de inmediato** si:
  - Tiene dolores de pecho.
  - Se siente que le falta el aire.
- Llame a su proveedor si:
  - La hinchazón empeora, a pesar de que eleva el pie.
  - El dolor empeora, aunque esté tomando analgésicos.
  - Tiene fiebre superior a 101.5°F (38.6°C) que dura más de 4 horas.
  - Tiene signos de infección: su herida huele mal o hay enrojecimiento, hinchazón o nueva supuración de su herida.
  - Su pie o tobillo cambia de color o se siente diferente.
  - Tiene dolor y opresión en la parte posterior de su pierna.
  - Tiene preocupación sobre su yeso o férula.

## Hinchazón y entumecimiento

Si la hinchazón empeora, afectará los nervios del pie. Si le duele mucho el pie o si los dedos de los pies se adormecen, incluso después de mantener el pie levantado, llame a la clínica del pie y tobillo de Harborview o vaya a la sala de emergencias más cercana.

## Visitas de seguimiento

Tan pronto como llegue a casa después de su cirugía, revise las fechas de sus visitas de seguimiento. Si tiene preguntas, llame a la clínica del pie y tobillo al 206-744-4830 y presione 2.

Si no vive en el área de Seattle, es posible que uno de sus otros proveedores de atención médica pueda realizar este seguimiento. Consulte con su equipo de atención médica durante su visita antes de la cirugía.

Esto es lo que puede esperar en sus visitas de seguimiento.

---

## Visita #1

### **2½ a 3 semanas después de la fecha de la cirugía:**

- Examen médico.
- Remoción del yeso, bota o férula.
- Remoción de las suturas o grapas
- Colocación de las tiras estériles (cinta blanca)
- Se vuelve a colocar el yeso, bota o férula.

*Después de la visita:*

- Consulte al fisioterapeuta si el cirujano lo recomienda.
  - Revise las instrucciones de su cuidado personal.
  - Asegúrese de tener la fecha de su próxima visita de seguimiento. Llame a nuestra clínica si tiene preguntas.
- 

## Visita #2

### **6 a 7 semanas después de la fecha de la cirugía:**

- Remoción del yeso o bota (si no fueron removidos en la visita #1)
- Se toman radiografías (no son necesarios para procedimientos de gastrocnemio o remoción de metales ortopédicos)
- Examen médico
- Se coloca la bota
- Revise las instrucciones para poner peso al igual que para el yeso y bota

*Después de esta visita:*

- Consulte a un fisioterapeuta para los ejercicios de fuerza y movilidad.
  - Pregúntele a su proveedor si necesita otra visita de seguimiento.
- 

## Visita #3

### **12 semanas después de la fecha de la cirugía:**

- Se toman radiografías.
- Examen médico.
- Revisar el soporte del peso.

*Después de la visita:*

- Consulte con el fisioterapeuta para una revisión.
  - Pregúntele a su proveedor si necesita otra visita de seguimiento.
- 

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de la salud si tiene cualquier pregunta o inquietud.

### **Farmacia Ortopédica para pacientes ambulatorios de Harborview.**

Si tiene preguntas acerca de sus medicinas, llame a nuestra línea de correo de voz de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m. al **206.744.8701** (o llame gratis al 877.744.3718) Deje un mensaje detallado y un farmacéutico le devolverá la llamada.

### **Clínica del Pie y Tobillo de Harborview**

Entre semana de 8 a.m. a 4 p.m., llame al 206.744.4830. Presiones 2 cuando escuche la grabación.

Fax de la clínica: 206.744.5573

### **Línea de la Enfermera de UW Medicine**

Después del horario de atención regular, los fines de semana y festivos llame al 206.744.2500.

También puede enviar su pregunta por un mensaje en eCare (consulte "Registrarse en eCare" en la página 2).

## Foot and Ankle Surgery

### *How to prepare and what to expect*

*This handout explains how to prepare for your foot and ankle surgery. It includes what to expect at your follow-up visits at the Sigvard T. Hansen Foot and Ankle Institute.*

---

### Before Your Surgery



### Getting Ready

- We will give you:
  - 2 packages of chlorhexidine cloths to prepare your skin, with instructions on how to use them
  - A handout on when you need to stop eating and drink before your surgery
- Ask your primary care provider (PCP) if there is anything else you need to do to prepare for this surgery.
- If you have questions and your surgeon is not in clinic on that day, we may refer you to your primary care clinic, urgent care, or the Emergency Department.

### Prepare Your Home

If you can, set up a place in your home where you will be able to sit with your foot up. Have a small table next to your chair or recliner for water, medicine, and food.



## Sign Up for eCare

UW Medicine eCare is a free, secure, and easy way to access your health information and manage clinic visits online.

You can use eCare to:

- Send messages and photos to your care team
- Access test or lab results
- Print your referrals
- Access some of your medical records

To sign up for eCare:

- Visit <http://ecare.uwmedicine.org/prod01/accesscheck.asp>.
- Or, text text the word "ecare" to 206.520.5000.

## Assistive Devices



You may need to buy or rent assistive devices. These are also called *durable medical equipment* (DME). To find the devices you need, look for a medical supply store in your area. Or, search online for “medical supplies.”

You may have a consult with a Physical Therapist (PT) to learn how to use your equipment safely. We can help you get a short-term permit for disabled parking, if needed.

Devices you might need include:

- Knee scooter, crutches, walker, or iWalk (*bring to the hospital on surgery day*)
- Walker boot or special shoe
- Wheelchair with raised foot pedal
- Long-handled reacher
- Raised toilet set
- Non-slip mat for both inside and outside your shower or bathtub
- Bath board or shower chair
- Hand-held shower hose attachment

## After Surgery **For your safety:**



- A responsible adult **must** be with you on your ride home from the hospital.
- This person or another adult **must** stay with you for the first 24 hours.

## Pain Control



Please read these handouts:

- “Opioid Safety and Pain Control”
- “Prescription Opioids for Surgical Pain”

You can find these handouts online at <https://healthonline.washington.edu>. Enter the word “opioid” in the “Search by Keyword” box and then click on the red “Search” button.





### **If You Smoke**

*You must stop using all nicotine products **at least 4 weeks** before your surgery. If you need help quitting, call the Washington State Tobacco Quitline at 1.800.QUIT.NOW (1.800.784.8669)*

*If you are actively smoking at the time of your surgery, we will cancel your surgery. Smoking interferes with bone healing.*

## **Self-care at Home**

### **Rest!**

Get lots of rest for the first few days. Settle into the chair or recliner that you set up before surgery. Take your pain medicine as prescribed.

### **Reduce Swelling**

It is normal to have swelling in your foot and ankle after surgery. To help lessen swelling:

- Raise your entire foot above the level of your heart no more than 6 inches
- Change your position often.

### **Ice Packs**

To help ease pain and swelling, try using an ice pack:

- Place a bag of ice over the injured area 3 times a day, **no more than 20 minutes** at a time.
- Never put an ice pack right on your skin. Place a clean towel on your skin, and place the ice pack on top of it.
- You can place an ice pack right on top of a cast or splint. As the ice melts, be careful that the cast or splint does not get wet.

### **Incision Care**

- Do **NOT** soak your incision in water until it is fully healed and dry.
- Do **not** apply any creams directly to the incision during this time.
- We will remove your *sutures* (stitches) 14 to 18 days after the surgery. There may be a small amount of oozing from the wound after the sutures are removed. You can either leave the wound open to the air or apply a thin, sterile gauze dressing.
- When you no longer wear the cast or splint, check your incisions every day for signs of infection (see “When to Call” on page 4).
- Ask your surgeon when you can get your foot wet and who should change the dressings.



## **Avoid Constipation**

The combination of pain pills, dehydration, and having to rest after surgery may cause constipation. To lessen this problem:

- Drink lots of fluids.
- Eat lots of fruit, vegetables, and high-fiber foods.
- Use a stool softener such as Colace (docusate). Stop using it if your stool is loose.

## **When to Call**

- Call 911 **right away** if you:
  - Have chest pains
  - Feel short of breath
- Call your provider if:
  - Swelling gets worse, even though you elevate your foot
  - Pain gets worse, even though you are taking pain medicine
  - You have a fever above 101.5°F (38.6°C) that lasts longer than 4 hours
  - You have signs of infection: your wound smells bad, or there is redness, swelling, or new drainage from your wound
  - Your foot or ankle changes color or feels different
  - You have pain and tightness at the back of your leg
  - You have concerns about your cast or splint

## **Swelling and Numbness**

If swelling gets very bad, it will affect the nerves in your foot. If your foot is very sore, or if your toes feel numb, even after keeping your foot raised, call Harborview Foot and Ankle Clinic or go to the nearest emergency room.

## **Follow-up Visits**

As soon as you get home from your surgery, check the dates of your follow-up visits. If you have questions, call Harborview Foot and Ankle Clinic at 206.744.4830 and press 2.

If you do not live in the Seattle area, one of your other healthcare providers may be able to do this follow-up. Check with your healthcare team during your visit before surgery.

Here is what to expect at your follow-up visits.

---

### **Visit #1**

#### ***2½ to 3 weeks after your surgery date:***

- Doctor's exam
- Cast, boot, or splint removed
- Suture or staples removed
- Steri-strips (white tape) applied
- Cast, boot, or splint re-applied

*After this visit:*

- See a PT if your surgeon advises it.
  - Review your self-care instructions.
  - Make sure you have the date of your next follow-up visit. Call our clinic if you have questions.
- 

### **Visit #2**

#### ***6 to 7 weeks after your surgery date:***

- Cast or boot removed (if not removed at visit #1)
- X-rays taken (not needed for *gastroc* procedures or hardware removal)
- Doctor's exam
- Boot applied
- Review weight-bearing and cast or boot instructions

*After this visit:*

- See your PT for strength and mobility exercises.
  - Ask your provider if you need another follow-up visit.
- 

### **Visit #3**

#### ***12 weeks after your surgery date:***

- X-rays taken
- Doctor's exam
- Review weight-bearing

*After this visit:*

- See your PT for review.
  - Ask your provider if you need another follow-up visit.
- 

### **Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have any questions or concerns.

#### **Harborview Outpatient Orthopedic Pharmacy**

If you have questions about your medicines, call our voice mail line weekdays, 8 a.m. to 4:30 p.m. at **206.744.8701** (or call toll free: 877.744.3718). Please leave a detailed message and a pharmacist will call you back.

#### **Harborview Foot and Ankle Clinic**

Weekdays between 8 a.m. and 4 p.m., call 206.744.4830. Press 2 when you hear the recording.

Clinic fax: 206.744.5573

#### **UW Medicine Nurse Line**

After hours and on weekends and holidays, call 206.744.2500.

You may also send your question in an eCare message (see "Sign Up for eCare" on page 2).