

Indicaciones Post Cirugía de Menisco

¿Cómo es el postoperatorio de una cirugía de Menisco?

Indicaciones importantes para las primeras semanas:

- 1.- Hielo local cada 2 horas, durante el día, por los primeros 4 días Post operatorios. Tener precaución de poner el hielo en contacto directo con la piel para evitar quemaduras.
- 2.- Analgesia según indicaciones médicas.
- 3.- Realizar movilización precoz de la extremidad operada (Ejercicios de flexo-extensión de rodilla y elevación activa de cuadriceps).
- 4.- Durante las primeras semanas:
 - 4a.- No ponerse en cuclillas (sentadilla profunda)
 - 4b.- No realizar giros bruscos
 - 4c.- No correr
 - 4d.- No saltar



Preguntas frecuentes de nuestros pacientes

La siguiente es una guía de cómo evolucionan habitualmente nuestros pacientes. Pueden existir cambios, porque cada caso es individual

¿Reposo?

Lo menos posible. Para evitar complicaciones como trombosis venosa en las piernas, rigidez, etc., les pedimos a nuestros pacientes que se levanten desde el otro día de operados.

¿Bastones?

Sí, según lo que encontramos en la cirugía indicamos el uso de dos bastones por un periodo aproximado de 2 semanas.

¿Licencia?

Si el trabajo es liviano de oficina, con poca dificultad de traslado, el promedio de la licencia es de entre 15 días y 1 mes.

¿Kinesiología?

En promedio indicamos kinesiología por alrededor de un mes, para posteriormente comenzar con el reintegro deportivo progresivo.

¿Alta deportiva?

En promedio, alrededor de los 2 o 3 meses, dependiendo de la edad y el tipo de deporte a practicar.