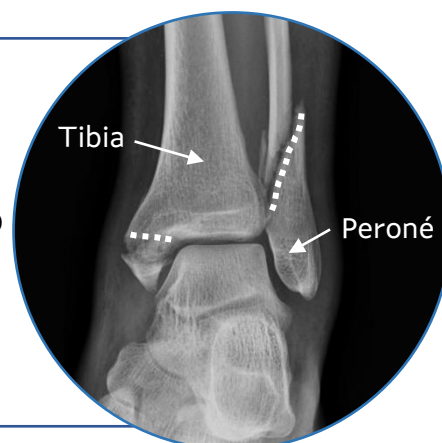


INSTRUCCIONES PARA PACIENTES CON FRACTURA DEL TOBILLO TRATAMIENTO ORTOPÉDICO

¿Qué me pasó?

- Usted tuvo una fractura del tobillo.
- El tobillo está formado por la TIBIA y el PERONÉ
- En Urgencias el traumatólogo inmovilizó su tobillo con un yeso mientras el hueso suelda.
- Una vez retirado el yeso usted debe seguir las siguientes instrucciones para la recuperación.



¿Cuánto tiempo tardaré en recuperarme?

- Depende de 2 factores:
 1. Del PACIENTE: edad, sexo, osteoporosis, actividad física, etc.
 2. De la FRACTURA: extraarticular (sencilla) – intraarticular (compleja)
- Como NORMA GENERAL podemos decir:



DÍA 0 - FRACTURA

- Hematoma e inflamación.
- Es necesario inmovilizar el tobillo con un YESO para que el hueso suelde en la posición correcta.



6 SEMANAS

- Formación de un CALLO BLANDO que estabiliza el hueso.
- Permite retirar el yeso y comenzar a MOVER y APOYAR progresivamente
- SE RESTRINGE el deporte, trabajo y esfuerzos.



12 SEMANAS

- El hueso ya está SOLDADO
- Permite iniciar actividades de FUERZA, deporte, trabajo...



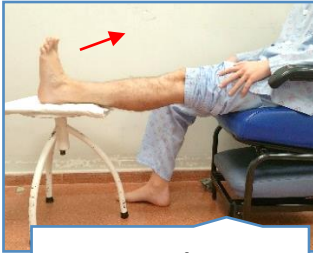
ADVERTENCIA: este es un esquema general. Usted debe seguir las indicaciones del traumatólogo para su caso particular.

Al retirar el yeso:

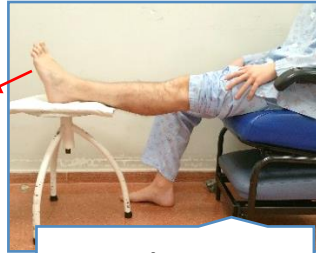
- Puede empezar a hacer los siguientes ejercicios en su casa.
- Meta el tobillo en un cubo con agua tibia 5 min. Si aún tiene inflamación puede añadir un poco de sal.



PRECAUCIÓN: Non debe hacer los baños de contraste si presenta alguna herida. La piel debe estar íntegra.



Arriba



Abajo



Hacia un lado



Hacia el otro

- Puede usar un cinturón o una toalla para ayudar a tirar del pie.
- Si prefiere también puede hacer los ejercicios dentro del agua.
- Al **finalizar** introduzca el tobillo en un **cubo con agua fría** 1 min.
- Practique 10 min. Le recomendamos repetir **3 veces al día**.
- Es **normal** que tenga inflamación durante **los primeros meses**.
- Como norma general, una vez que comience a apoyar **puede dejar** de inyectar la **heparina**.

Más información sobre los
baños de contraste:



Instrucciones para caminar
con **muletas:**



Instrucciones para la
administración de heparina:



Si es derivada al Servicio de Rehabilitación deberá seguir sus instrucciones.

Deseamos que se recupere pronto.

Puede encontrar y ampliar más información en la web www.ferrol.sergas.gal



Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología
Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol