

Dr. Julianne Munoz' Post-op Instructions: Arthroscopic Shoulder Surgery

SLING & ICE USE:

1. You must wear the sling and pillow **at all times**, including to **sleep**, with the exception of bathing. Dr. Munoz will discuss when you'll wean from the sling at your first clinic visit.
2. **Squeeze the red ball** in the sling 10-20 times throughout the hour to reduce swelling that can accumulate in your hand after surgery. If you're watching television, squeeze the ball during commercials.
3. Use the **ice machine** at any point during the day when you are sitting or lying down relaxing. The more you ice, the less swelling you'll have which reduces pain. Keep a towel or shirt over your skin to protect it from the cold. There is no right or wrong for how long ice should remain or come off. Skin protection is the most important thing to remember. Other than that you can use ice as often and as long as it provides relief.
4. Make sure to **get up, walk about** the house, walk around the neighborhood, go out for leisurely a meal/errand to help get back to feeling normal after surgery. If you spend days in bed or on the couch you'll feel sore, tired and recovery will be slowed.
5. You **CANNOT DRIVE** while in a sling. Most patients take 1-2 weeks after coming out of the sling to become safe and agile behind the wheel.

DRESSING & WOUND CARE:

1. After **48 hours remove** your large gauze & tape **bandages** and replace them with bandaids. If you have any **clear plastic bandages in place leave** those on; they are impermeable to water and Dr. Munoz will remove it in clinic (you may shower with those, as per below). Before this point you may bathe but must keep the dressings dry while you do so.
2. You may **shower normally at 48 hours** and get any black stitches and/or the clear plastic dressings wet. You should not scrub the incision sites but rather use gentle soap lather and let the water rinse them off. **DO NOT submerge the incisions in any form of standing water**, i.e. bathtub, pool, hot tub, ocean/lake etc. Water activities cannot begin until stitches are removed and the skin is completely healed (typically between 3-4 weeks after surgery).
3. To **wash your underarm (armpit)** after surgery it is important to keep the repair protected. Instead of lifting the arm above your head, as usual, **bend forward at the hips/waist** and let your arm passively swing forward to about 90° away from your body. In this position you can use the other hand to access your underarm for washing/drying/deodorant application.

PHYSICAL THERAPY:

1. Do NOT start physical therapy until you've seen Dr. Munoz in your first clinic appointment. She will go over the therapy plan and start date at that visit. You'll receive your therapy prescription and the post-op protocol for the physical therapist at that time.
2. First clinic appointment:

_____ @ _____ @ Lennar Clinic Plantation Clinic

WARNING SIGNS:

1. It is important to watch for signs of **infection** after surgery. These include temperature > 101.5F, chills/night sweats, nausea and vomiting (which can sometimes be caused by pain medication), diarrhea, redness or white/green drainage around the incisions. If any of these signs are present, **contact Dr. Munoz'** office immediately.

****Call Dr. Munoz at (305) 689-0100 or (305) 689-5752 with any questions or concerns.****

POST-OP MEDICATION:

1. **Ketoralac/Toradol**—This is a very strong anti-inflammatory agent that can only be used for 3 days for kidney safety. It is a very effective pain reliever.
 - a. **Take EVERY 6 HOURS WITH FOOD SCHEDULED.**
 - b. Possible side effect: heart burn
 - c. When the Toradol runs out you may switch to taking two over-the-counter Naproxen pills with your breakfast and your dinner.
2. **Percocet/Oxycodone/Vicodin/Tylenol #3**—These are narcotics which are powerful pain relievers but do nothing to reduce painful inflammation. **THEY CAN BECOME PHYSIOLOGICALLY ADDICTIVE.**
 - a. Take **ONE PILL** every **6 hours (IN BETWEEN THE TORADOL DOSES)** with food **ONLY IF YOU NEED ONE.**
 - b. **YOU CANNOT DRIVE OR OPERATE MACHINERY ON NARCOTICS.**
 - c. Possible side effects: nausea, vomiting, constipation, “drunk” feeling, **ADDICTION**
 - d. This prescription is legally controlled by FI law and **will not be refilled** so the post-operative pill count must last you. This, along with the many side effects, is why you should only take narcotic pills **IF YOU NEED TO** for **BREAKTHROUGH PAIN.**
3. **Colace**—This is a stool softener given to help with the narcotic side effect of constipation
 - a. Take **100mg twice a day on any day that you need to take narcotic pills.**
 - b. Side effects: no major side effects
4. **Ondansetron/Zofran**—This is an anti-nausea medication that may be prescribed to you if you have a history of significant nausea/vomiting after surgery or when taking pain medication. Most patients will not receive this prescription, as they generally don't need it.
 - a. Take one pill every 8 hours only if you're experiencing nausea/vomiting
 - b. Side effects: no major side effects.

All the best in your recovery,

Julie Munoz, MD

Dra. Julianne Munoz Instrucciones Post-op: Artroscopia de hombro

USO DE CABESTRILLO Y HIELO:

1. Debe usar el cabestrillo con la almohada todo el tiempo, incluyendo cuando duerme. Solo quitarselo al ducharse. La Dra. Munoz le dara mas instrucciones sobre el cabestrillo durante su primera visita post operatorial.
2. **Presione la pelota roja** que viene con el cabestrillo 10-20 veces por hora para reducir la inflamacion que puede ocurrir en la mano. Por ejemplo, si esta viendo television, presione la pelota durante los comerciales.
3. Use la **maquina de hielo** durante el dia cuando esta sentado o acostado descansando. Cuanto mas lo use tendra menos inflamacion, que en torno, le da menos dolor. Mantenga una toalla entre la piel y el hielo para protegerla del frio. Use el hielo por el tiempo que lo necesite. No hay requerimiento de cuanto tiempo tiene que usarlo. Lo mas importante es proteger la piel.
4. Asegurese de **levantarse y caminar** alrededor de la casa, el vecindario, salga a comer, etc para poder Volver a sentirse normal despues de la cirugia. Si pasa muchos dias en la cama o el sofa se va a sentir cansado/a y con mas dolor, y su recuperamiento tomara mas tiempo.
5. Usted **NO PUEDE MANEJAR** mientras que tiene que seguir usando el cabestrillo. Le toma a la mayoría de los pacientes entre 1-2 semanas despues de haber parado de usar el cabestrillo para poder tener suficiente agilidad para manejar.

CUIDADO DE APOSITOS Y HERIDAS:

1. **48 Horas despues** de la cirugia quitese la benda grande y las gazas y reemplazelos con curitas ("band aid"). Si usted tiene apositos transparentes no se los quite y es necesario ponerse curitas; los apositos transparentes son impermeables y la Dra. Munoz se los quitara en la cita. Se puede duchar con los apositos transparentes.
2. **48 horas despues** de la cirugia puede ducharse y puede mojar los puntos negro y/o los apositos transparentes. Solo moje y cuidadosamente pase un poco de jabon por la zona operada. No fregar las heridas. **NO DEBE SUMERGIR las heridas en agua de ningun tipo**, por ejemplo la bañera, piscina, jacuzzi, mar/lago, etc. Actividades acuaticas no pueden empezar hasta que le hayan quitado los puntos y la piel haya sanado del todo (normalmente entre 3-4 semanas despues de la cirugia).
3. Al **lavar la axila es importante** no dañar la reparacion quirurgica. En vez de levantar el brazo arriba de la Cabeza, **incline hacia adelante desde la cadera** y deje que el brazo cuelgue delante de usted hasta abrir el area de la axila y con la otra mano puede lavar/secar/aplicar desodorante.

Fisioterapia:

1. **No empieze** la fisioterapia hasta despues de la primera visita post op con la Dra. Muñoz. Ella le explicara el plan de la terapia y la fecha que deberia empezar. En esa cita Tambien recibira la receta y los protocolos para la terapia.
2. Primera cita:

_____ @ _____ @ Lennar Clinic Plantation Clinic

Signos y Sintomas Importantes:

1. Es importante estar alerta a signos de una infeccion post operatorio. Estos incluyen temperaturas mayores de 101/5, escalofrios, transpiracion nocturna, nauseas y vomitos (que Tambien pueden ser causados por las medicinas narcoticas), diarrea, enrojecimiento y/o drenaje blanco/verde alrededor de la heridas. Si tiene uno de

estos signos o síntomas **llame a la oficina de la Dra. Muñoz de inmediato.**

****Llame a Dr. Muñoz a (305) 689-0100 o (305) 689-5752 con preguntas o preocupaciones.****

MEDICAMENTO POST OP:

1. **Ketorolac/Toradol**—Esto es un anti inflamatorio muy fuerte que solo puede tomar por tres días corridos para no causar daño a los riñones, pero funciona muy bien con este tipo de dolor:
 - a. **Tomelo CADA 6 HORAS CON COMIDA.**
 - b. Posibles efectos secundarios: acidez
 - c. Cuando se le termine el Toradol puede cambiar a 2 pastillas de Naproxen cada 12 horas con el desayuno y la comida. Esto se puede comprar en la farmacia sin receta.

2. **Percocet/Oxycodone/Vicodin/Tylenol #3**—Estas son medicinas narcóticas que ayudan a quitar el dolor pero no ayudan con la inflamación. **CORREN RIESGO DE SER ADICTIVAS.**
 - a. Tome una pastilla cada 6 horas (entre las dosis de Ketorolac/Toradol) con comida solo si las necesita.
 - b. **NO PUEDE MANEJAR O OPERAR MAQUINARIA CUANDO TOMA MEDICINAS NARCÓTICAS**
 - c. Efectos secundarios: Náuseas, vómitos, estreñimiento, mareos, ADICCIÓN
 - d. Estos medicamentos son restringidos por el estado y no van a recibir una segunda receta. Es por esto, y por los efectos secundarios, que **solo debe usarlos para dolores irruptivos.**

3. **Colace**—Es un suavizante fecal que se toma para ayudar con los efectos secundarios de las medicinas narcóticas.
 - a. Tome **100mg dos veces al día en los días que tome el medicamento narcótico.**
 - b. Efectos secundarios: calambres estomacales, diarrea

4. **Ondansetron/Zofran**—Es un anti-nausea que se da a los pacientes con historial de náuseas o vómitos después de cirugías anteriores o cuando toma narcóticos. La mayoría de pacientes no van a recibir una receta.
 - a. Tome una pastilla cada 8 horas solo cuando tiene síntomas de náuseas o vómitos.
 - b. Efectos secundarios: dolor de cabeza, estreñimiento, mareos.

Buena suerte en su recuperación

Julie Muñoz, MD