

**Dr. Julianne Munoz' Post-op Instructions: Elbow Surgery**

**WOUND CARE:**

**Splint**

1. You were placed in a splint to protect your repair, reconstruction and/or incision site.
2. **KEEP THE SPLINT DRY.**
3. Cover with a plastic bag when bathing or use the bathtub. Do not engage in any strenuous activity where the splint could get particularly sweaty (exercise/beach, etc).
4. Dr. Munoz will remove the splint at the first clinic visit. Please do **NOT REMOVE IT** yourself.
5. Keep your fingers moving/pumping 10-20 times throughout the hour to reduce finger swelling.
6. If the splint at some point feels too tight you may have someone help you loosen the ACE wrap but **REWRAP** it and do **NOT TAKE THE SPLINT OFF.**

**Soft Dressing**

1. You were placed in a soft dressing and did not require splint protection after surgery.
2. There is a clear plastic bandage beneath the ACE wrap.
3. You may move the elbow gently but do not perform any aggressive activity or stretching.
4. You may remove the ACE wrap the day after surgery but **LEAVE THE PLASTIC BANDAGE ON.**
5. You may shower the day after surgery. **LEAVE clear plastic bandages in place** over the incision; they are impermeable to water and Dr. Munoz will remove it in clinic (you may shower with it).
6. You should not scrub the incision site/bandage but rather use gentle soap lather and let the water rinse it off. **DO NOT submerge the incision/bandage in any form of standing water**, i.e. bathtub, pool, hot tub, ocean/lake etc. Water activities cannot begin until stitches are clipped and the skin is completely healed (typically between 3-4 weeks after surgery).

**GENERAL:**

1. Use ice at any point during the day when you are sitting or lying down relaxing. 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.
2. 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.
3. You **CANNOT DRIVE** while in a sling/splint. Most patients take 1-2 weeks after coming out of the sling to become safe and agile behind the wheel.

**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 if you need it.
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 FL 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: Cirugia de codo

**CUIDADO DE APOSITOS Y HERIDAS:**

**Ferula Medica (yeso)**

Si le pusieron una ferula medica para proteger la herida de cirugia, siga estas instrucciones.

1. **MANTENGA LA FERULA SECA.**
2. Cubrala con una bolsa plastica cuando se duche o bane. No haga ejercicios arduos o cualquier actividad que le cause sudar (ejercicio, playa, etc).
3. La Dra. Munoz le quitara la ferula en su primera visita post operative. Porfavor **NO SE LO quite usted.**
4. Mantenga los dedos moviendo y abra/cierre la mano 10-20 veces por hora para ayudar a disminuir el inflamacion.
5. Si la ferula se siente muy apretada pidá que alguien ayude a soltar la banda y Volver a envolver la ferula. **NO SE quite la ferula..**

**Bandas y apositos**

Si le pusieron bandas y apositos **SIN** una ferula (yeso)

1. Le pusieron solo bandas despues de la cirugia, porque no necesitaba Ferula.
2. Tiene un aposito transparente debajo de las bandas.
3. Puede mover el codo con cuidado, pero no haga movimientos rapidos/agresivos o estiramientos.
4. Puede quitarse la banda al dia siguiente pero **DEJE EL APOSITO TRANSPARENTE.**
5. Puede ducharse al dia siguiente de su cirugia. **NO SE quite el aposito transparente**, es impermeable y la doctora se lo quitara en la oficina.
6. No fregar las heridas o apositos. Pasele jabon y agua sobre esas partes cuidadosamente. **NO DEBE SUMERGIR las heridas, bandas, o apositos en agua** (eg. Piscina, bañera, oceano, etc). Las actividades aquaticas no pueden empezar hasta despues que le quiten los puntos y que la piel este totalmente sana (3-4 semanas).

**GENERAL:**

1. Use hielo durante el dia cuando esta sentado o acostado. Use una toalla para proteger su piel. Use el hielo si le esta aliviando el dolor..
2. 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.
3. 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.

**Fisioterapia:**

1. **No empiece** 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:

### Signos y Sintomas Importantes:

1. Es importante estar alerta a signos de una infección post operatorio. Estos incluyen temperaturas mayores de 101/5, escalofríos, transpiración nocturna, náuseas y vómitos (que También pueden ser causados por las medicinas narcóticas), 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. **Ketoralac/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. Posible 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 Ketoralac/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, ADICCION
  - 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 in su recuperacion,***

*Julie Munoz, MD*