

Dr. Julianne Munoz' Frequently Asked Questions After Shoulder Surgery

❖ What type of medication will I need and for how long?

We typically use a very strong anti-inflammatory pill for 3 days after surgery and a short (legally mandated) course of narcotic medication that most patients stop in the first week or two after surgery. The narcotic medication is not typically refilled as mandated by law. Patients transition to a longer-acting anti-inflammatory that is safe for long term use if needed and some take it for up to 3 months after surgery. Many patients do not need it by that point.

❖ How long will I need a sling and what can I do in it?

Time in a sling is dependent on the type and severity of your condition. I estimate your sling time at _____ weeks, but this can change if the severity of your injury is found to be better or worse during the actual surgery. In the sling you may handle your cell phone for text/email, type at the computer and use the remote control. You may not carry anything with the arm in the sling. You cannot take the sling off for anything other than a daily shower until Dr. Munoz instructs otherwise in your clinic visit. You must also sleep in the sling. 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. Patients typically remove the sling and begin physical therapy in the same week to begin slowly working on motion therapy.

❖ When can I drive?

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. We recommend practicing behind the wheel on a quiet street or empty parking lot a week after removing the sling to test your skill and safety. If you cannot manipulate the wheel quickly due to pain or stiffness to avoid an accident then you must wait and test yourself again after another week of therapy.

❖ When can I return to work?

We recommend 2 weeks off for all patients after shoulder surgery due to the painful nature of the procedure. Beyond that it is entirely dependent on the type of work you do. Sedentary deskwork can begin at that 2-week mark. Highly physical jobs will not be appropriate for 3-4 months after surgery. Discuss with your boss whether light-duty options are available so that Dr. Munoz can assist you better with return-to-work advice and paperwork.

❖ When will physical therapy (PT) start, how often and for how long?

The start date is dependent on the type and severity of your condition. I estimate your start date at _____ weeks, but this can change if the severity of your injury is found to be better or worse during the actual surgery. PT begins with 6-8 weeks working simply on range of motion and stretching. You will not strengthen or be allowed any weight bearing until the 3-month mark after surgery at least. Strengthening phases of physical therapy usually last 2-3 months so, in total, patients usually participate in PT for 4-6 months after surgery. Early it requires 2-3x/week for best results. By the strengthening phases patients can drop down to 1-2x/week.

❖ When can I bear weight with the arm?

With the exception of very few surgeries you will not be allowed to bear any weight (gallon of milk, purse, luggage, pans on the stove, grocery bags, etc) for minimum 3 months after shoulder surgery.

❖ When will I sleep well?

50% of patients sleep through the night by 6 weeks following shoulder surgery, which means that 50% of patients do not! Most patients find that sleeping in an inclined position helps with comfort so we recommend buying a wedge pillow in

advance or using more back pillows to prop yourself up. Some patients prefer sleeping in beds that incline or in recliner chairs which is also perfectly safe. We recommend taking your evening anti-inflammatory pill with dinner to help with comfort levels during sleeping hours. While almost everyone finally reaches a state of restful sleep, a rare few never feel comfortable lying on the operative side again. We do not prescribe sleep aides but if this is something that's been helpful to you in the past we encourage you to speak with your primary care doctor about them.

❖ **When and how can I bathe after surgery?**

You can shower two days after surgery. If you had an arthroscopy you'll remove all of the bandages until you see the small black stitches. Those can get wet in the shower and you can cleanse your shoulder with gentle soap and your hand. Use Band-Aids over the small stitches so they don't catch on your clothing. If you had open surgery you'll have a clear plastic dressing in place that is impermeable to water. You can shower and let the water run over it. Do not manipulate the dressing in any way otherwise water may leak in. You cannot bathe in the BATH, POOL, OCEAN, LAKE, HOTTUB until your incisions are completely healed and closed which typically takes 3-4 weeks.

❖ **When can I exercise normally?**

Shoulder surgery requires a significant amount of time for tissue healing. Traditional exercise will seriously compromise your body's ability to successfully heal the repair, reconstruction or replacement. During sling time walking is the safest form of exercise and the only thing permitted. Once PT begins but you are still non-weight bearing you may introduce stationary biking as long as you are not leaning forward on your arms. Swimming, running/jogging/weight-lifting/sport specific training won't begin until the 3-month mark at a minimum.

Preguntas frecuentes de la Dra. Julianne Muñoz después de la cirugía de hombro

❖ ¿Qué tipo de medicamento necesitaré y por cuánto tiempo?

Por lo general, usamos una pastilla antiinflamatoria muy fuerte durante 3 días después de la cirugía y un curso corto (obligado por ley) de medicamentos narcóticos que la mayoría de los pacientes suspenden en la primera o segunda semana después de la cirugía. El medicamento narcótico normalmente no se vuelve a surtir como lo ordena la ley. Los pacientes hacen la transición a un antiinflamatorio de acción más prolongada que es seguro para su uso a largo plazo si es necesario y algunos lo toman hasta 3 meses después de la cirugía. Muchos pacientes no lo necesitan en ese momento.

❖ ¿Cuánto tiempo necesitaré un cabestrillo y qué puedo hacer con él?

El tiempo en un cabestrillo depende del tipo y la gravedad de su condición. Estimo su tiempo de cabestrillo en _____ semanas, pero esto puede cambiar si se descubre que la gravedad de su lesión es mejor o peor durante la cirugía real. En el cabestrillo puede manejar su teléfono celular para enviar mensajes de texto/correo electrónico, escribir en la computadora y usar el control remoto. No puede llevar nada con el brazo en cabestrillo. No puede quitarse el cabestrillo para otra cosa que no sea una ducha diaria hasta que el Dr. Muñoz le indique lo contrario en su visita a la clínica. También debe dormir en el cabestrillo. Apriete la bola roja en el cabestrillo de 10 a 20 veces durante una hora para reducir la hinchazón que se puede acumular en la mano después de la cirugía. Si estás viendo televisión, aprieta la pelota durante los comerciales. Por lo general, los pacientes se quitan el cabestrillo y comienzan la fisioterapia en la misma semana para comenzar a trabajar lentamente en la terapia de movimiento.

❖ ¿Cuándo puedo conducir?

NO PUEDE CONDUCIR mientras está en un cabestrillo. La mayoría de los pacientes tardan de 1 a 2 semanas después de salir del sling para volverse seguros y ágiles al volante. Recomendamos practicar detrás del volante en una calle tranquila o en un estacionamiento vacío una semana después de quitarse la eslinga para poner a prueba su habilidad y seguridad. Si no puede manipular la rueda rápidamente debido al dolor o la rigidez para evitar un accidente, debe esperar y volver a probarse después de otra semana de terapia.

❖ ¿Cuándo puedo volver a trabajar?

Recomendamos 2 semanas de descanso para todos los pacientes después de la cirugía de hombro debido a la naturaleza dolorosa del procedimiento. Más allá de eso, depende completamente del tipo de trabajo que realice. El trabajo de escritorio sedentario puede comenzar en esa marca de 2 semanas. Los trabajos muy físicos no serán apropiados durante 3 o 4 meses después de la cirugía. Hable con su jefe si hay opciones de trabajo liviano disponibles para que el Dr. Muñoz pueda ayudarlo mejor con el papeleo y los consejos para el regreso al trabajo.

❖ ¿Cuándo comenzará la fisioterapia (PT), con qué frecuencia y durante cuánto tiempo?

La fecha de inicio depende del tipo y la gravedad de su afección. Estimo su fecha de inicio en _____ semanas, pero esto puede cambiar si se descubre que la gravedad de su lesión es mejor o peor durante la cirugía real. PT comienza con 6-8 semanas trabajando simplemente en el rango de movimiento y estiramiento. No fortalecerá ni se le permitirá cargar peso hasta la marca de 3 meses después de la cirugía por lo menos. Las fases de fortalecimiento de la fisioterapia suelen durar 2-3 meses por lo que, en total, los pacientes suelen participar en PT durante 4-6 meses después de la cirugía. Al principio requiere 2-3 veces por semana para obtener mejores resultados. En las fases de fortalecimiento, los pacientes pueden bajar a 1 o 2 veces por semana.

❖ **¿Cuándo puedo soportar peso con el brazo?**

Con la excepción de muy pocas cirugías, no se le permitirá cargar ningún peso (litros de leche, cartera, equipaje, sartenes en la estufa, bolsas de supermercado, etc.) durante un mínimo de 3 meses después de la cirugía de hombro.

❖ **¿Cuándo voy a dormir bien?**

El 50 % de los pacientes duermen toda la noche 6 semanas después de la cirugía de hombro, lo que significa que el 50 % de los pacientes no lo hacen. La mayoría de los pacientes encuentran que dormir en una posición inclinada ayuda con la comodidad, por lo que recomendamos comprar una almohada de cuña con anticipación o usar más almohadas para la espalda para apoyarse. Algunos pacientes prefieren dormir en camas inclinadas o en sillas reclinables que también son perfectamente seguras. Recomendamos tomar su pastilla antiinflamatoria nocturna con la cena para ayudar con los niveles de comodidad durante las horas de sueño. Si bien casi todos finalmente alcanzan un estado de sueño reparador, unos pocos nunca se sienten cómodos acostándose sobre el lado operatorio nuevamente. No recetamos somníferos, pero si esto es algo que le ha resultado útil en el pasado, lo alentamos a que hable con su médico de atención primaria al respecto.

❖ **¿Cuándo y cómo puedo bañarme después de la cirugía?**

Puede ducharse dos días después de la cirugía. Si te hicieron una artroscopia, quitarás todos los vendajes hasta que veas los pequeños puntos negros. Esos pueden mojarse en la ducha y puedes limpiar tu hombro con un jabón suave y tu mano. Use curitas sobre los puntos pequeños para que no se enganchen en su ropa. Si se sometió a una cirugía abierta, tendrá colocado un vendaje de plástico transparente que es impermeable al agua. Puedes ducharte y dejar correr el agua por encima. No manipule el vendaje de ninguna manera, de lo contrario, el agua puede filtrarse. No puede bañarse en el BAÑO, LA PISCINA, EL MAR, EL LAGO, EL HIDROMASAJE hasta que sus incisiones estén completamente curadas y cerradas, lo que generalmente toma de 3 a 4 semanas.

❖ **¿Cuándo puedo hacer ejercicio normalmente?**

La cirugía de hombro requiere una cantidad significativa de tiempo para la curación del tejido. El ejercicio tradicional comprometerá seriamente la capacidad de su cuerpo para sanar con éxito la reparación, reconstrucción o reemplazo. Durante el tiempo de cabestrillo, caminar es la forma de ejercicio más segura y lo único permitido. Una vez que comienza el PT, pero todavía no soporta peso, puede introducir la bicicleta estacionaria siempre que no se incline hacia adelante sobre los brazos. El entrenamiento de natación, carrera/trote/levantamiento de pesas/deporte específico no comenzará hasta la marca de 3 meses como mínimo.