

# Cirurgia Major Ambulatòria



## Mentre esteu pendent d'intervenir

Si hi ha algun canvi en el vostre estat de salut aviseu al vostre cirurgià.

## Abans de la intervenció

*El dia abans:*



- Rebreu una trucada per confirmar l'hora de la intervenció
- La nit anterior sopeu lleugerament
- **NO MENGEU NI BEVEU RES** 6 hores abans de l'hora de la intervenció que us hem proposat, excepte les recomanacions indicades per l'anestesiòleg i el cirurgià.

## Dia de la intervenció

*Al domicili:*



- Dutxeu-vos i utilitzeu el sabó de clorhexidina que us haurà lliurat la infermera de la consulta prequirúrgica, pel cos i pel cabell i per a la cara feu servir el vostre sabó habitual, no utilitzeu desodorant ni colònies.
- Utilitzeu roba còmoda i no porteu: joies, pírcings, esmalt d'ungles ni maquillatge.



*A l'Hospital:*

- Dirigiu-vos a la planta -2 de l'Hospital per anar a la unitat de CMA, on sereu rebuts per la infermera que us indicarà què heu de fer.



- Apagueu els telèfons mòbils a l'arribada a la unitat.

**SIGUEU PUNTUALS A L'ARRIBAR A L'HOSPITAL**

- *No oblideu portar la vostra documentació personal i clínica.*

## Després de la intervenció



- Després de ser intervingut/da, romandreu en una sala de recuperació.
- Abans de l'alta hospitalària, us donaran les instruccions oportunes.
- Organitzeu la vostra tornada a casa en companyia d'un adult responsable i amb transport adequat (cotxe o taxi.) **NO PODREU CONDUIR.**

*Al domicili:*

Seguiu les **INSTRUCCIONS** que us hem donat. En cas de **QUALSEVOL DUBTE** heu de trucar al número de telèfon

**666 777** a qualsevol hora.

**En cas d'urgència vital truqueu al 116-SUM**

**AL LES 24H DE LA INTERVENCIÓ US TRUCAREM PER A FER EL SEGUIMENT DE LA VOSTRA EVOLUCIÓ.**

SAMS  
SERVEI ANDORRÀ  
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

HOSPITAL  
NOSTRA SENYORA  
DE MERITXELL



## CMA

# ARTROSCÒPIA

## QUÈ ÉS LA CMA?



La Cirurgia Major Ambulatòria, CMA, permet al pacient ser intervingut quirúrgicament amb un acte anestèsic, amb sedació o amb anestèsia locoregional, amb vigilància postoperatòria i ser donat d'alta el mateix dia.



### Avantatges de la CMA:

Disminueix el risc d'infecció.

El pacient és donat d'alta el mateix dia de la Intervenció Quirúrgica i podeu fer la vostra recuperació al domicili, en el vostre entorn familiar.



### Condicció indispensable per CMA

Heu d'estar acompanyats per un adult durant les 24 primeres hores.

# ARTROSCÒPIA

L'artroscòpia és una tècnica quirúrgica que permet realitzar operacions d'una forma menys invasiva i disminuint el temps de recuperació.



## Recomanacions generals:

- ✓ Aplicar gel cada 20 min. de 4-5 cops al dia, a la zona intervinguda.
- ✓ És aconsellable fer només els exercicis indicats pel metge.

## Artroscòpia de genoll:

- ✓ Utilitzeu croses per caminar i eviteu recolzar el pes.
- ✓ Per reduir la inflamació i millorar la circulació, manteniu l'extremitat elevada quan esteu assentats a la cadira.

### És normal:

- ✓ Tenir molèsties i inflamació lleu durant les primeres setmanes de la intervenció.
- ✓ Sentir dolor post-operatori: preneu el tractament mèdic indicat per alleugerir-lo.

**EVITEU:** que la ferida quedi mullada durant la vostra higiene personal, mai us feu un bany. Si l'apòsit es mulla s'ha de retirar i fer la cura novament.

**Recordeu** que es pot posar una bossa d'escombraries neta a la cama segellada amb esparadrap per tal d'evitar l'entrada d'aigua.

## Artroscòpia espatlla:

- ✓ Porteu el cabestrell posat sempre.
- ✓ NO separeu mai el colze del braç.
- ✓ No podeu agafar pes (bosses de la compra...)
- ✓ Quan esteu assentats, millor tenir l'esquena ben recolzada i un coixí a nivell del colze i mà per evitar una sobrecàrrega pel pes de l'espatlla.
- ✓ Si esteu al llit podeu deixar una petita tovallola (d'uns 2-4cm) o un coixí fi a la zona posterior del braç per a què tingui immobilitzat el braç i milloreu el confort i un altre coixí a la mà per millorar el retorn venós.
- ✓ Quan aneu al llit, us podeu treure el cabestral i podeu fer flexió i extensió del colze.

### RECORDEU:

- ✓ Acudiu al vostre traumatòleg el dia de la citació indicada i porteu l'informe d'alta hospitalària.
- ✓ Acudiu al Centre d'Atenció Primària de referència per a ealització de les cures o per a qualsevol dubte.
- ✓ Seguiu el tractament mèdic prescrit i la vostra medicació habitual.



TENIU DISPONIBLE LES 24 HORES EL SEGÜENT TELÈFON:

666 777

- Si teniu febre  $> 38^{\circ}$  C. després de prendre l'analgèsia i/o antibiòtic pautat.
- Si teniu sensació de formigueig o adormiment del membre intervingut.
- Si teniu dolor creixent i constant que no millora amb l'analgèsia pautada.
- O per a possibles dubtes

