



RECOMENDACIONES DE CUIDADOS AL ALTA TRAS UNA CIRUGIA DE HALLUX VALGUS, METATARSALGIA Y HALLUX RIGIDUS

Tras haber sido operado en el Hospital de Día quirúrgico por un hallux valgus, metatarsalgia y hallux rigidus, es importante que tenga en cuenta la siguiente información, esto le ayudará en el proceso de recuperación.

- 1- Los primeros días tras la cirugía, evite permanecer mucho tiempo de pie o caminar en exceso.
- 2- Mantenga el pie intervenido elevado sobre una almohada cuando esté en reposo para evitar que se inflame y disminuir así el dolor.
- 3- Desde el primer día, una vez desaparezca el efecto de la anestesia, puede apoyar el pie operado.
- 4- Utilice muletas para deambular y calzado ortopédico postoperatorio para el pie operado (en caso de que así se lo haya indicado la/el traumatóloga/o).
- 5- Utilice un zapato cerrado y con suela de goma antideslizante en el otro pie.
- 6- Si tiene que subir y bajar escaleras, hágalo de la siguiente manera:
 - a. Si tiene que subir un escalón apoye primero la pierna no operada y apóyese en la muleta.
 - b. Si tiene que bajar un escalón apoye primero la pierna intervenida con el zapato ortopédico y a continuación baje la pierna no operada.
- 7- A los 2-3 días de la cirugía habrá de acudir a consulta en CCEE HUA, allí una enfermera le realizará la primera cura.
 - a. Esta cita le habrá sido dada con ésta hoja de recomendaciones.
- 8- Durante una semana:
 - a. Contrólese la temperatura 2 veces al día (a la mañana y a la noche).
 - b. Si aparece dolor importante o fiebre mayor de 38° acuda al servicio de urgencias del Hospital Universitario de Araba Txagorritxu.
 - c. Siga las indicaciones dadas por su médica/o para tratar el dolor.