

PROGRESIVAMENTE PODRÁ AUMENTAR SU ACTIVIDAD FÍSICA

- Debe caminar todo lo que le sea posible y progresivamente según la indicación de su cirujano, sin que llegue a cansarse o tener dolor.
- Suba escaleras con moderación.
- Debe agacharse flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Entre y salga de la ducha con cuidado y evitando el dolor.
- Se sentará con la espalda recta y apoyada contra el asiento en sillas duras con respaldo.
- Debe levantarse de la cama rodando su cuerpo hasta el borde de la misma y apoyando sus brazos incorpórese sin torcer su cuerpo.
- Si viaja, hágalo en trayectos cortos y procurando cambiar de postura.
- Si conduce (después del primer mes), el asiento debe estar próximo al volante, con refuerzo lumbar si es posible.
- A partir del primer mes podrá hacer ejercicio para reforzar la musculatura de la espalda (natación, caminar,...)

EVITE TODO AQUELLO QUE INCREMENTE EL DOLOR. PARA DISMINUIR EL DOLOR, LO MEJOR EL REPOSO

- Siga el tratamiento indicado por el médico (analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares,...)

Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología

Guía de cuidados tras una cirugía de Hernia Discal Lumbar

realizado por el Personal de Enfermería



Avenida de los Reyes Católicos, 2
28040 Madrid
Tel. 91 550 48 00

75
AÑOS
junto al paciente

idcsalud Departamento Marketing, Febrero 2010



Guía de cuidados tras una cirugía de Hernia Discal Lumbar

Estimado paciente,

Durante su estancia en el hospital ha sido operado de una hernia discal en la zona lumbar, por lo que tiene una cicatriz en su espalda

Necesita una serie de cuidados por su parte y la de sus familiares para evitar que aparezcan complicaciones y terminar de hacer el tratamiento para su recuperación definitiva.

Junto con su alta hospitalaria, tendrá un informe clínico detallando las características de su enfermedad, el tipo de la intervención realizada, el tratamiento a seguir en casa y la citación en consultas para realizar un seguimiento de su evolución.

Recomendaciones

EVITE TODO AQUELLO QUE INCREMENTE EL DOLOR

- Observe la zona de la herida quirúrgica (con o sin apósito), y compruebe que esté limpia y seca. En caso de llevar puntos, se le indicará donde y cuando deben ser retirados. Siga las instrucciones de su cirujano.

- Hábitos alimenticios: Tome su dieta habitual y evite el estreñimiento.

DEBERÁ ACUDIR DE INMEDIATO AL CENTRO DE SALUD SI:

- Temperatura superior a 38º.

- Dolor que no remite con tratamiento médico (tanto reposo como medicación).

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en miembros inferiores.

- Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro o sangre.

- Dificultad para controlar sus esfínteres.

- Impotencia.

- Otras complicaciones.

EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, DEBE EVITAR:

- Toda actividad que aumente su dolor.

- Levantar pesos.

- Movimientos bruscos y violentos.

- Torcer su cuerpo al levantarse.

- Sobrepeso.

- Conducir antes del primer mes.

- Permanecer mucho tiempo sentado o de pie.

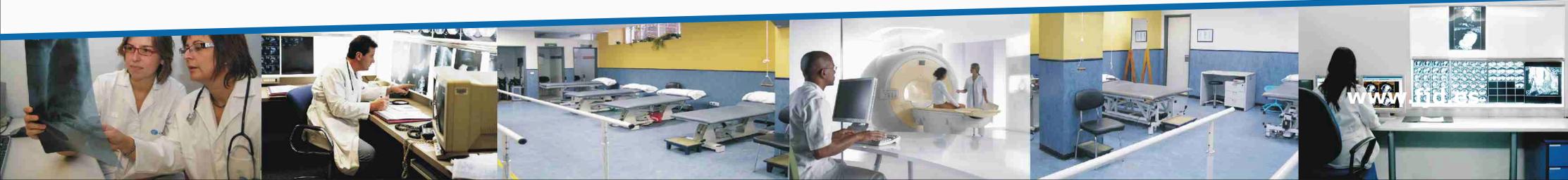
- Tareas domésticas que pueda aumentarle el dolor antes del primer mes.

ASEO: Realice su higiene personal sin mojar el apósito y sin adoptar posturas forzadas que le aumenten el dolor.

VESTIDO: Use calzado cómodo y seguro con tacón bajo.

SEXUALIDAD: Podrá mantener relaciones sexuales cuando se sienta preparado para ello.

REPOSO Y SUEÑO: Debe dormir sobre un colchón firme y duro, preferentemente boca arriba y de lado.



**Servicio de
Cirugía Ortopédica y Traumatología**
realizado por el Personal de Enfermería