



Microdiscectomía / Foraminotomía Lumbar

Instrucciones Post-operatorias

Una cirugía exitosa depende no sólo del éxito de la cirugía, sino también de su cooperación y cumplimiento durante el periodo post-operatorio. Para ayudarlo, le damos instrucciones y guías para su periodo de recuperación.

Herida

- Típicamente hay suturas absorbibles en su incisión que no necesitan removerse. Su incisión se evaluará en la oficina en la visita post-operatoria.
- Cambie sus gasas diariamente luego del día post-operatorio 2. Se puede duchar, pero necesita cubrir la incisión con un plástico para mantenerla seca. **No nade ni se remoje en agua por 6 semanas.**
- Las pequeñas cintas de papel sobre su incisión serán removidas en la oficina en su visita post-operatoria o se dejarán caer solas.
- No se ponga cremas o ungüentos en la herida.

Alivio del Dolor

- Nuestra oficina le prescribirá analgésicos para su dolor quirúrgico. Debe usarlos sólo como indicado y sólo si las necesita.
- A medida que su incisión cura, esperamos que deje poco a poco de usar los medicamentos. Esto debe empezar 2-3 semanas después de la cirugía.
- Si se le prescriben antibióticos después de su cirugía, por favor, termínelos en su totalidad.
- Evite tomar anti-inflamatorios por 2 semanas después de la cirugía.

- **Recuerde, ABSOLUTAMENTE NINGUNA REPOSICIÓN DE MEDICINAS SE PROCESARAN DURANTE EL FIN DE SEMANA.** Por favor, planee de acuerdo a esto. Contacte su farmacia para procesar los pedidos de reposición.

Ejercicio/Actividad

- Evite andar en carro por 2 semanas – a menos que sea médicamente necesario.
- Use las medias de compresión blancas que se le dio en el hospital por 6 semanas después de la cirugía. Se las puede quitar cuando camine, pero las debe utilizar en la noche y cuando esté inactivo por periodos prolongados.
- El mejor ejercicio es caminar. Lo mejor es hacerlo frecuentemente en pequeños tramos. Trate de ponerse una meta de un total de una milla por día. Lo mejor es mantenerse móvil. No trote ni corra por lo menos por 8 semanas
- No se siente por más de 20 minutos por hora las 2 primeras semanas después de la cirugía. Luego puede aumentar gradualmente según lo tolere. Sentarse reclinado es lo mismo que sentarse en una silla regular.
- No se flexione o tuerza por la cintura durante las 2 semanas después de su cirugía. Terapia física lo ayudará a regresar a estas actividades.
- No levante más de 5-10 lbs las primeras 3 semanas después de la cirugía. Va a comenzar terapia física a la 3^o semana (3 x semana por 4 semanas) y ellos lo ayudarán a regresar a estas actividades con seguridad.
- Evite escaleras las primeras 2 semanas después de la cirugía – son un riesgo de caída.
- No se requiere un colchón “especial” luego de la cirugía. Debe evitar dormir en una cama de agua – no dan un buen soporte a la columna.
- **NO FUME.** Fumar puede interferir o demorar la capacidad curativa de su cuerpo luego de una cirugía. Consulte con su médico de cuidados primarios si necesita ayuda para dejar de fumar.

Manejo

- No puede manejar por aproximadamente 2-3 semanas después de la cirugía. Preferimos que atienda por lo menos 2 sesiones de terapia física antes de manejar. Recuerde, andar en carro implica sentarse – no planee viajes largos sin periodos de descanso adecuados.

- Es la política de esta oficina de aconsejarle que no puede manejar mientras esté bajo la influencia de medicamentos analgésicos.

Regreso al Trabajo

- Si puede trabajar desde su casa, puede hacer trabajo de escritorio ligero o por teléfono según lo tolere 1-2 semanas después de la cirugía.
- Si tiene que ir a su oficina para realizar su trabajo, lo podrá hacer 2-3 semanas después de la cirugía. Estará restringido a realizar trabajo de escritorio ligero o por teléfono.
- Si su trabajo requiere actividad física pesada, no podrá realizar este tipo de trabajo hasta por lo menos 12 semanas después de la cirugía.

Seguimiento

- Tiene una cita de seguimiento con un miembro de nuestro staff clínico en nuestra oficina de Plano el _____. Por favor llegue 10 minutos antes para chequearlo.

De Qué Estar Pendiente

- Por favor, contáctenos en caso de:
Temperatura oral mayor de 100.5 ° F
Enrojecimiento, hinchazón o drenaje excesivo en la zona de la incisión
Dolor/adormecimiento/debilidad nuevo o que esté aumentando en sus brazos/piernas
- Adormecimiento presente antes de la cirugía puede tomar varios meses en desaparecer. Por favor tome en cuenta que puede haber algo de adormecimiento residual.
- Para problemas médicos generales, como dolor de garganta, tos, drenaje nasal, etc., contacte a su médico general. También lo debe contactar si tiene alguna duda sobre sus medicamentos de rutina no prescritos por nuestra oficina.
- Para emergencias médicas, por favor llame a 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.



NEUROSPINE
SURGICAL CONSULTANTS

4001 W 15th St, Suite 225 Plano, TX 75093
Telf. (972) 599-2559 Fax (972) 599-1226