



UW Medicine

## Ежедневная Деятельность после Хирургии по Фиксации Позвоночника

*Самообслуживание для безопасности и выздоровления*

*Эта листовка предоставляет рекомендации по самообслуживанию для соблюдения после хирургии по фиксации позвоночника. Следуйте этим рекомендациям для обеспечения безопасности вашего позвоночника и получения помощи в процессе восстановления.*

### Самообслуживание

В ходе осуществления Вашей ежедневной деятельности, следуйте рекомендациям, выданным в этой листовке. В начале Вам возможно придётся часто прерываться. Постарайтесь включить достаточное количество перерывов для отдыха в план каждого дня.

Также убедитесь, что Вы:

- Хорошо высыпаетесь.
- Одеваетесь каждый день.
- Постепенно возвращаетесь к хобби и другим занятиям, которыми Вы наслаждаетесь.



*Восстановление занимает время. Убедитесь, что Вы возвращаетесь к деятельности постепенно.*

### Обеспечьте Безопасность Вашего Позвоночника

**В течении 12<sup>и</sup> недель** следуйте правилу **BLT** обозначающему **Bending** (Нагибание), **Lifting** (Поднятие тяжестей), and **Twisting** (Повороты туловища):

- **Нагибание:** **Не** сгибайте позвоночник.
- **Поднятие тяжестей:** **Не** поднимайте более чем 4.5 кг. (галлон молока весит около 3.5 кг.) На последующих визитах Ваш доктор укажет какие тяжести Вам разрешено поднимать.
- **Повороты туловища:** **Не** поворачивайте Ваше туловище или шею.

### Сон

- Используйте достаточно упругий матрас. Спите в позе, наиболее удобной для Вас.
- Если Вы носите шейный корсет, подкладывание небольшой подушки или свернутого в рулон полотенца под шею облегчает состояние.
- В положении лёжа на спине, подкладывайте подушку под Ваши колени для уменьшения натяжения мышц спины.

- В положении лёжа на боку, прокладывайте подушку между Вашими ногами.

## Одевание

**Не** поворачивайте туловище при одевании или раздевании. Носите широкую верхнюю одежду, чтобы у Вас была возможность одевать и снимать её, не вращая туловищем.

## Принятие душа

- Если Ваша хирургическая рана находится:
  - **На Вашей спине: Не** позволяйте проникновения воды в Вашу рану, **по-крайней мере**, в течении **7<sup>и</sup> дней**.
  - **На Вашем горле: Не** мочите Вашу рану, **по-крайней мере**, в течении **3<sup>х</sup> дней**.
- Во время принятия душа, обмывайтесь и вытирайтесь, не позволяя нагибания туловища. Попросите о помощи для обмывания и вытирания оставшихся частей тела.
- После того, как Вам позволят обмывать рану:
  - Позвольте мылу и воде спокойно стекать по поверхности раны. **Не** растирайте хирургическую рану. Высушивайте рану лёгкими промокательными движениями.
  - Если выделения из Вашей раны продолжают, накладывайте новую сухую марлевую повязку после душа.
- Вам **запрещается** погружаться в воду или принимать горячую ванну, плавать, или пользоваться сауной до того, как Ваши хирургические раны полностью не зажили.

## Уход за Ранами

- Вам следует ожидать небольшое количество выделений из Ваших хирургических ран. Они должны постепенно уменьшиться и прекратиться.
- Поддерживайте Ваши раны в сухости и чистоте. Меняйте старые марлевые повязки на сухие, по крайней мере, один раз в день.
- **Не** пользуйтесь кремами, мазями, лосьонами или присыпками для Вашей хирургической раны.
- После того, как из Вашей раны прекратятся выделения, Вам не потребуется покрывать её марлевой повязкой. Вы можете пользоваться марлевой повязкой по необходимости для комфорта.
- **Не** пытайтесь отшелушить клей, нанесённый во время операции.
- Избегайте любых движений, которые могут способствовать раскрытию раны.
- **Не** курите и **не** пользуйтесь никотин-содержащими изделиями. Никотин в состоянии задержать или воспрепятствовать процессу заживления.

## Утоление Боли

- **В течении 12<sup>н</sup> недель спустя операции, не** принимайте никаких нестероидных противовоспалительных препаратов (NSAID), как-то **ibuprofen (Advil, Motrin)** или **naproxen (Aleve, Naprosyn)**. Эти средства задерживают рост и сращивание костей.
- Вам разрешается принимать ацетоминофен (Tylenol). Следуйте указаниям по дозировке на упаковке.

## Деятельность

- **Избегайте напряжённого толкания, подтягивания, и подъёма тяжестей.** Обратитесь за помощью с выполнением таких задач как подъём продуктовых сумок, осуществление домашней уборки или работы во дворе, или подъёма на руки детей, животных, и других предметов.
- **Ограничьте длительные перелёты и поездки в автомобиле на 2<sup>е</sup> недели.** Если Вам требуется находиться в автомобиле в течение долгого времени, часто растягивайтесь в течении 5<sup>н</sup> – 10<sup>н</sup> минут, выполняя это каждые 30 – 45 минут.
- **Не управляйте транспортными средствами** если Вы носите шейный корсет.
- **Продолжайте двигаться.** Прогуливайтесь от 2<sup>х</sup> до 3<sup>х</sup> раз ежедневно. Во время ходьбы легко отмахивайте руками. Начните ходить потихоньку, и увеличивайте дистанцию по мере укрепления организма.
- **Соблюдайте правильную осанку** для поддержания крепости Ваших брюшных мышц.
- **Пользуйтесь вспомогательными приспособлениями** во время Вашего восстановления. Таковыми являются душевая табуретка, ручной душ, устройство для дотягивания и захвата предметов, мочалка с длинными тесёмками, возвышенная душка унитаза, а также упаковки со льдом. Постарайтесь приобрести эти приспособления до операции. Вы можете разыскать большинство из них онлайн на [www.amazon.com](http://www.amazon.com) или в магазине медицинских принадлежностей.

## Подъём с постели

Для подъёма с постели используйте трёхступенный метод «бревна»:

		
1. Прежде чем опустить ноги с постели, повернитесь на бок с согнутыми в коленях ногами.	2. Опустите ноги с постели. Обопритесь руками для приведения тела в сидячее положение. Старайтесь держать вашу брюшину расслабленной.	3. Посидите на краю кровати прежде, чем Вы встанете.

## Сексуальная Деятельность

Длительность воздержания до возвращения к сексуальной деятельности зависит от того, как быстро Вам удастся восстановиться после операции. Лучше подождать до Вашего повторного приёма у врача для обсуждения срока, когда это будет допустимо. Если Вы уже принимаете участие в сексе, убедитесь что Вы соблюдаете выданные Вам указания **BLT** (см. стр. 1).

## Когда Необходимо Связаться с Нами

В случае появления вопросов в отношении Вашего здоровья или развития у Вас любых из нижеперечисленных симптомов, сообщите об этом клинической медсестре по телефону **206.744.9350**:

- Температура свыше 100°F (37.8°C)
- Дальнейшее покраснение, жар, развитие отёчности в области, или увеличение выделений из Вашей раны
- Развитие или усиление боли
- Сильная головная боль
- Чрезмерное утомление
- Изменение в движении кишечника или контроле мочевого пузыря
- Развитие онемения в руках или ногах

### Вопросы?

Ваши вопросы весомы. По вопросам или с озабоченностью, свяжитесь с Вашим доктором или другим медицинским работником.

В рабочие дни с 8:00 до 16:00 звоните в Harborview Spine Center по телефону 206.744.9350 и наберите 2, когда услышите голос автоответчика.

Вне рабочих часов, и по выходным и праздничным дням звоните по телефону 206.744.9350.

## Activities of Daily Living After Spinal Fusion Surgery

### *Self-care for safety and healing*

*This handout gives self-care guidelines to follow after spinal surgery. Follow these guidelines to protect your spine and help you recover.*

### **Self-care**

Follow the guidelines in this handout to do your daily activities. At first, you may need to take a lot of breaks. Be sure to include rest times in your plan for each day.

Also, make sure you:

- Get a good night's sleep.
- Get dressed every day.
- Slowly resume the hobbies or other activities you enjoy.



*Recovery takes time. Be sure to resume activity slowly.*

### **Protect Your Spine**

**For 12 weeks**, follow the **BLTs** for bending, lifting, and twisting:

- **Bending:** Do **not** bend your spine.
- **Lifting:** Do **not** lift more than 10 pounds. (A gallon of milk weighs almost 9 pounds.) Your doctor will tell you how much you can lift at your follow-up visits.
- **Twisting:** Do **not** twist your back or neck.

### **Sleeping**

- Use a mattress with good support. Sleep in the position that is most comfortable for you.
- Using a small neck pillow or a rolled towel under your neck is helpful if you are wearing a neck brace.
- When lying on your back, place a pillow under your knees to lessen pulling on your back muscles.
- When lying on your side, place a pillow between your legs.

## Getting Dressed

Do **not** twist your upper body when you get dressed and undressed. Wear loose-fitting tops so that you can put them on and take them off without twisting.

## Showers

- If your incision is:
  - **On your back:** Do **not** get your incision wet for **at least 7 days**.
  - **On your throat:** Do **not** get your incision wet for **at least 3 days**.
- In the shower, wash and dry as far as you can without bending. Have someone else wash and dry the rest of your body.
- Once you are allowed to get your incision wet:
  - Let soap and water run gently over your incision. Do **not** rub the incision. Gently pat the area dry.
  - If your incision is still draining, you may apply a new dry gauze dressing after you shower.
- Do **not** take a bath, sit in a hot tub, go swimming, or use a sauna until your incision is fully healed.

## Wound Care

- You may see a small amount of drainage from your incision. This should slowly lessen and then stop.
- Keep your incision dry and clean. Change the dry gauze dressing at least once a day.
- Do **not** apply creams, ointments, lotions, or powders to your incision.
- After your incision stops draining, you no longer need to apply a gauze dressing. You may use gauze as needed for comfort.
- Do **not** peel off any of the skin glue applied during surgery.
- Avoid any movements that might cause your incision to open.
- Do **not** smoke or use nicotine products. This can slow or prevent wound healing.

## Pain Control

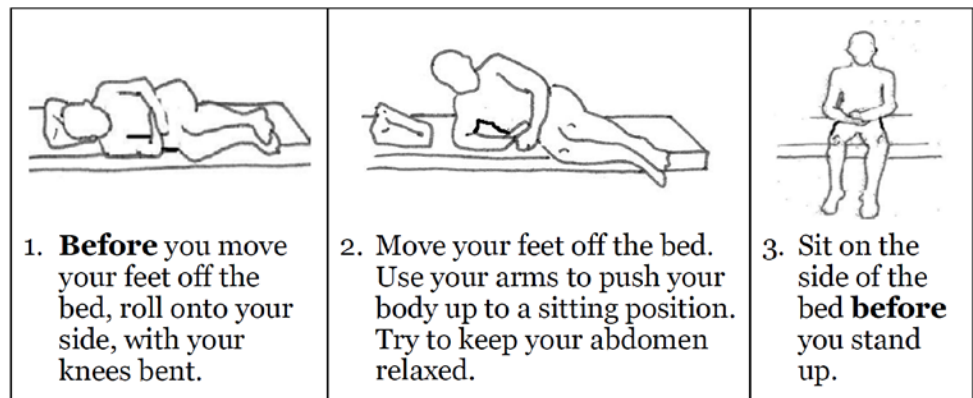
- **For 12 weeks after your surgery**, do **not** take *non-steroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) such as ibuprofen (Advil, Motrin) or naproxen (Aleve, Naprosyn). NSAIDs slow bone growth and healing.
- It is OK to take acetaminophen (Tylenol). Follow the dose instructions on the bottle.

## Activities

- **Avoid strenuous pushing, pulling, and lifting.** Ask someone else for help with activities such as lifting groceries, doing household chores or yard work, or picking up children, pets, and other items.
- **For 2 weeks, limit long car rides and flights** to prevent a blood clot. If you need to sit in the car or airplane for a long time, stretch or walk for 5 to 10 minutes every 30 to 45 minutes.
- **Do not drive** if you are wearing a neck brace.
- **Keep moving.** Walk to 2 to 3 times daily. Gently swing your arms while walking. Start slowly and increase your distance as you feel stronger.
- **Practice good posture** to keep your abdominal muscles strong.
- **Use helpful devices** during your recovery. These may include a shower chair, a shower head that you can hold in your hand, a reach-and-grab tool, a long-handled loofa, a raised toilet seat, and ice packs. Try to get these tools before surgery. You can find many of them online at [www.amazon.com](http://www.amazon.com) or at a medical supply store.

## Getting Out of Bed

Use the 3-step “logroll” method to get out of bed:



## Sexual Activity

When you can resume sexual activity depends on how quickly you recover after surgery. It is best to wait until you talk with your doctor at your follow-up visit. Ask when it is OK to start being sexually active. If you have sex, be sure to follow your BLT precautions (see page 1).

## When to Call

Call the clinic at **206.744.9350 and press 2** if you have questions about your health or have any of these symptoms:

- Fever above 100°F (37.8°C)
- More redness, heat, drainage, or swelling at your incision
- New or worse pain
- Severe headache
- Feeling very tired
- Change in your ability to control your bowel or bladder
- New numbness or weakness in your arms or legs

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or other healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays 8 a.m. to 4 p.m., call Harborview Spine Center: 206.744.9350 and press 2 when you hear the recording.

After hours and on weekends and holidays, call 206.744.9350.