



UW Medicine

Actividades de la vida diaria después de la cirugía de descompresión espinal

Autocuidado para la seguridad y la curación

Este folleto proporciona las pautas a seguir para su autocuidado después de una cirugía de descompresión espinal. Siga esta guía para proteger su columna y ayudar su recuperación.

Autocuidado

Siga las instrucciones en este folleto para sus actividades diarias. Al principio, puede necesitar tomar muchos descansos. Asegúrese de incluir los tiempos de descanso en su plan para cada día.

Además, asegúrese de que:

- Duerme bien por la noche.
- Vestirse todos los días.
- Reanude lentamente sus pasatiempos u otras actividades que disfruta.



La recuperación toma tiempo. Asegúrese de reanudar sus actividades lentamente.

Proteja su columna vertebral

Por 6 semanas siga las recomendaciones para flexionar, levantar y torcer:

- **Flexión:** No doble su espalda.
- **Levantar:** No levante más de 10 libras. (un galón de leche pesa casi 9 libras.) Su médico le dirá cuánto puede levantar en su cita de seguimiento.
- **Torsión:** No tuerza la espalda ni el cuello.

Dormir

- Use un colchón con buen soporte. Duerma en la posición que le parezca más cómoda.
- Si tiene puesto un collarín, puede ser de ayuda el colocar una pequeña almohada o una toalla enrollada bajo su nuca.
- Cuando se acueste boca arriba, coloque una almohada debajo de sus rodillas. Esto disminuirá el estrés en los músculos de su espalda.
- Cuando se acueste de lado, coloque una almohada entre sus piernas.

Vestirse

No gire la parte superior de su cuerpo cuando se vista y desvista. Use ropa holgada que se pueda poner y quitar sin torcer su cuerpo.

Bañarse

- **No** permita que la incisión se moje por _____ días.
- Cuando se bañe, lavar y secar tanto como pueda sin agacharse. Pídale a alguien le lave y seque el resto de su cuerpo.
- En cuanto le permitan mojar su incisión:
 - Deje que el jabón y el agua corran suavemente por su incisión. No frote la incisión. Con cuidado seque el área.
 - Si su incisión todavía está supurando, puede colocar una nueva gaza después de bañarse.
- **No** tome baño de tina, o se siente en el Jacuzzi, nadar o use la sauna hasta que su incisión esté completamente curada.

Cuidado de la herida

- Es posible que vea una pequeña cantidad de supuración de la incisión. Esto lentamente disminuirá y se detendrá.
- Mantenga su incisión seca y limpia. Cambie la gasa mojada por lo menos una vez al día.
- **No** aplique cremas, ungüentos, lociones o talcos a su incisión.
- Después de que su incisión pare a drenar, no necesitará más usar la gaza, a menos que sea necesaria por comodidad.
- **No** retire nada del pegamento para la piel aplicado durante la cirugía.
- Evite cualquier movimiento que pueda causar que su incisión se abra.
- **No** fume o use productos con nicotina. Esto puede retardar o prevenir la curación de heridas.
- Está bien tomar acetaminofén (Tylenol) medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como es (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve, Naprosyn). Estos medicamentos pueden ayudar a disminuir el dolor e inflamación. Siga las instrucciones para tomar la dosis indicada en la botella.




Actividades

- **Evite empujar, jalar y levantar con fuerza.** Pídale a alguien ayuda con las actividades como son el levantar el mandado, las tareas domésticas o trabajos de jardinería o recoger a los niños, mascotas y otros artículos.
- **Por 2 semanas, limite los viajes largos en el automóvil o avión** para prevenir coágulos de sangre. Si necesita sentarse en el carro o avión por un tiempo prolongado, estírese o camine de 5 a 10 minutos cada 30 a 45 minutos.
- **No maneje** si está usando un collarín.

- **Siga moviéndose** camine de 2 a 3 veces al día. Mueva suavemente los brazos mientras camina. Empiece lentamente aumentando su distancia a medida que se sienta más fuerte.
- **Práctique una buena postura** para mantener los músculos abdominales fuertes.
- **Use aparatos útiles** durante su recuperación. Estos pueden incluir una silla para la ducha, una regadera que pueda sostener en sus manos, una herramienta de alcance y agarre, una esponja de mango largo, un asiento de inodoro elevado y bolsas de hielo. Trate de obtener estas herramientas antes de la cirugía. Muchos de ellos pueden ser encontrados en línea en www.amazon.com o en una tienda de suministros médicos.

Levantarse de la cama

Utilice los 3 pasos del método “tronco rodante” para levantarse de la cama.

		
<p>1. Antes de mover los pies de la cama, gire hacia un lado con las rodillas dobladas.</p>	<p>2. Mueva sus pies de la cama. Use sus brazos para empujar su cuerpo hasta la posición sentada. Trate de mantener el abdomen relajado.</p>	<p>3. Sientese al lado de la cama antes de levantarse.</p>

Actividad sexual

Cuando puede reanudar su actividad sexual depende en que tan rápido se recupere de la cirugía. Es mejor esperar hasta que pueda hablar con los médicos en su cita de seguimiento. Pregúnteles cuando está bien el estar activo sexualmente. Si tiene sexo, asegúrese de seguir con sus precauciones para flexionar, levantar y torsión.

Cuándo llamar

Llame a la clínica al **206.744.9350** y **presione 2** si tiene preguntas acerca de su salud o tiene cualquiera de estos síntomas:

- Fiebre por encima de los 100°F (37.8°C)
- Más enrojecimiento, calor, supuración o hinchazón en su incisión
- Un dolor nuevo o peor
- Dolor de cabeza severo
- Sentirse muy cansado
- Cambio en el control de su intestino o vejiga
- Un adormecimiento nuevo o debilidad en sus brazos o piernas

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o a otro proveedor de la salud si tiene preguntas o preocupaciones.

Entre semana de 8 am. a 4 p.m., llame al centro de la columna en Harborview al: 206.744.9350 y presione 2 cuando escuche la grabación.

Fuera del horario y los fines de semana y días festivos, llame al 206.744.9350.

Activities of Daily Living After Spinal Decompression Surgery

Self-care for safety and healing

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

Self-care

Follow the guidelines in this handout for 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.

Protect Your Spine

For 6 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.
- If you are wearing a neck brace, it can help to place a small pillow or a rolled towel under your neck.
- When lying on your back, place a pillow under your knees. This will lessen the stress on your back muscles.
- When lying on your side, place a pillow between your legs.



Recovery takes time. Be sure to resume activity slowly.

Getting Dressed

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

Showers

- Do **not** let your incision get wet for _____ days.
- When you 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 gently run 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, unless 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.
- It is **OK** to take acetaminophen (Tylenol) and *non-steroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) such as ibuprofen (Advil, Motrin) or naproxen (Aleve, Naprosyn). These medicines can help lessen pain and inflammation. Follow the dose instructions on the bottle.

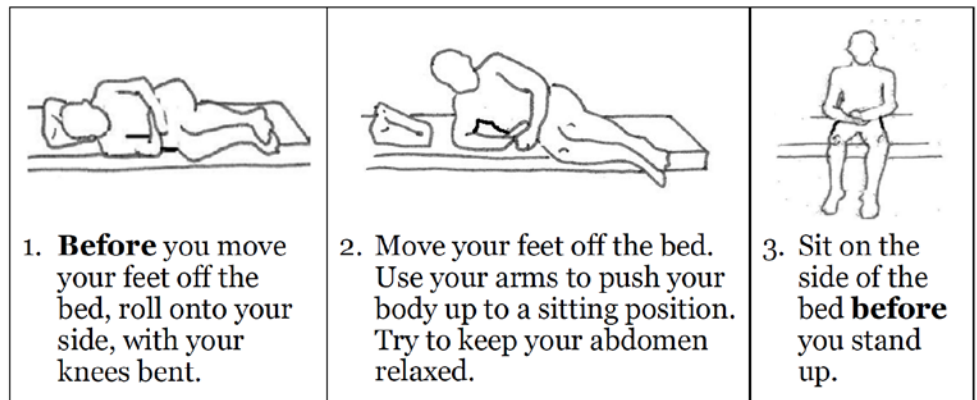
Activities

- **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 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 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.

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 bowel or bladder control
- 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.