



## Cuidado después de la cirugía de la columna vertebral

*En el hospital y en la casa*

*Este folleto explica el cuidado después de la cirugía de la columna vertebral mientras usted está en el hospital y los asuntos de cuidado mientras usted recupera en casa. También incluye información acerca de los exámenes de seguimiento, reabastecimiento de medicamentos y cuándo llamar a su médico o enfermera.*

*Su Equipo de la Columna Vertebral en el Centro Médico de la Universidad de Washington (UWMC) incluye médicos, asistentes médicos y enfermeras especialmente capacitados.*

### Mientras usted está en el hospital

- Los primeros días después de la cirugía, se podría manejar su dolor con analgésicos a través de una vía *intravenosa* (IV) que usted controlará empujando un botón en su dispositivo de *analgesia controlada por el paciente* (PCA).
- Nuestros fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y personal de enfermería le ayudarán a caminar y desplazarse después de la cirugía.
- Determinaremos cuándo se le dará de alta del hospital una vez que su dolor esté bien controlado con medicamentos para el dolor por vía oral y pueda caminar sin dificultad.



### Visitas de seguimiento

- Usted visitará a diferentes miembros del Equipo de Columna Vertebral durante sus visitas de seguimiento después de la cirugía. Visitará a su cirujano ya sea en la primera o en la segunda visita de seguimiento.
- Su primera visita de seguimiento será aproximadamente 2 a 3 semanas después de la cirugía. Sin embargo, si usted tiene puntos que se disuelven con el tiempo, su primera visita de seguimiento pudiera no ser hasta aproximadamente 4 semanas después de la cirugía. Revisaremos su incisión, le examinaremos y podríamos tomar radiografías en esta primera visita.
- Su segunda visita será aproximadamente 6 semanas después de la cirugía. Es posible que también tomemos radiografías en esta visita.
- Usted volverá a más visitas de seguimiento a las 12 semanas, 6 meses y 1 año después de la cirugía. Se tomará radiografías en estas visitas.

*Después de la cirugía, usted podría recibir analgésicos a través de una vía IV que usted controlará empujando un botón.*



### **Cuándo llamar por ayuda**

Llame **inmediatamente** al 206-598-4288 si:

- *Usted pierde el control del intestino o la vejiga*
- *Usted tiene fiebre superior a 101.5 °F (38.6 °C)*
- *Su incisión está roja*
- *Hay un drenaje nuevo o más drenaje que proviene de su incisión*

*Si usted tiene cualquiera de estos síntomas después de las 5 p.m. o un fin de semana o feriado, llame al 206-598-6190 y pida que se llame por el altavoz al Residente de Ortopedia o al Interno de Columna Vertebral de turno.*

- Si usted vive fuera del área de Seattle, podríamos trabajar con su médico local para ayudar a manejar su atención de seguimiento más cerca de casa.

### **Atención en el hogar**

Llame **inmediatamente** al Servicio para la Columna Vertebral si usted tiene:

- Nuevos signos de debilidad, entumecimiento o dolor en los brazos, manos, piernas o pies
- Cambios en sus hábitos intestinales o de la vejiga, tales como mojar la cama o no poder orinar o tener una deposición
- Fiebre superior a 101.5°F (38.6°C), o dolor de cabeza agudo
- Temperatura, enrojecimiento o aumento del drenaje proveniente de su incisión
- Llagas o irritación en la piel debajo del aparato ortopédico

### **Cuidado de la incisión**

- Deje el apósito (vendajes) en el lugar durante 3 días después de la cirugía.
- Es posible que usted vea una pequeña cantidad de drenaje proveniente de la incisión. Esto es normal. Debería disminuir cada día hasta que la incisión esté completamente seca.
- Mantenga su incisión limpia y seca. Cambie su vendaje todos los días si hay drenaje. Deje su incisión descubierta cuando no haya ningún drenaje durante 48 horas. Está bien que deje el vendaje en su sitio si le es más cómodo.
- Puede ducharse con la incisión descubierta una vez que no haya drenaje. Seque su incisión con palmaditas después de ducharse (no frote).
- No sumerja el sitio de su incisión durante 1 mes después de la cirugía. No tome baños, no se siente en la bañera caliente ni vaya a nadar.

### **Medicamentos**

- Cuando salga del hospital, recibirá un analgésico. Por favor, siga las instrucciones de su médico para utilizar este medicamento. Llame a la clínica si tiene alguna pregunta o si se termina su medicamento antes de su próxima cita.
- Esperamos que usted ya no necesite analgésicos después de su segunda o tercera visita de seguimiento. Si usted todavía lo necesita en ese momento, tendrá que hablar con su proveedor de atención primaria. El objetivo es estar sin analgésicos hasta unos 3 meses o menos, dependiendo de su cirugía.
- Visite a su proveedor de atención primaria aproximadamente 2 meses después de su cirugía, o antes si es necesario, si tiene cualquier otro asunto de salud.



*Comience a caminar tan pronto como sea posible después de la cirugía.*

- Si usted se sometió a una fusión de la columna vertebral, no tome ningún medicamento antiinflamatorio no esteroideo (NSAID) para el dolor. Los NSAID comunes son aspirina, ibuprofeno (Advil, Motrin y otros), naproxeno (Naprosyn, Aleve y otros) y Celebrex. Los NSAID retrasan el crecimiento de los huesos y esto podría conducir a una mala cicatrización. Es posible que usted tenga que evitar estos medicamentos durante 3 meses o más, dependiendo de su cirugía.
- Puede tomar Tylenol para el dolor, pero no tome más de 3,000 mg en un período de 24 horas.

### **Dispositivos de soporte para la columna vertebral**

Es posible que se le haya dado un aparato ortopédico, un collar cervical o un corsé lumbar para que use después de la cirugía. Este dispositivo ayudará a estabilizar su columna, proporcionará soporte y restringirá el movimiento para ayudar a que sane su columna vertebral.

Si se le dio un dispositivo de soporte para la columna vertebral:

- Usted aprenderá a cómo ponerse y cuidar su dispositivo antes de salir del hospital.
- Es útil que su proveedor de cuidado aprenda a cómo ayudarlo a ponerse y sacarse su dispositivo antes de que se vaya a casa.
- Use su dispositivo **en todo momento**, a menos que se le indique lo contrario. Si usted tiene preguntas, por favor llame.
- Si tiene un dispositivo de soporte para la columna vertebral, lo utilizará durante 3 meses aproximadamente.

### **Actividad**

#### ***Caminar y fisioterapia***

- Comience a caminar tan pronto como sea posible. Comience con 2 o 3 caminatas cortas cada día.
- Si tuvo una cirugía de fusión de la columna vertebral, **no** haga ninguna otra actividad física excepto caminar durante las primeras 3 semanas después de la cirugía, a menos que su Equipo de Columna Vertebral le diga lo contrario.
- La mayoría de los pacientes no comienzan la fisioterapia inmediatamente después de la cirugía. Su proveedor le dirá cuándo es seguro que usted reciba fisioterapia.

#### ***Levantar, empujar y jalar***

- **No** levante nada por encima de 10 libras (1 galón de leche pesa 8 libras).
- Sostenga siempre los objetos junto a su cuerpo cuando los levante o acarree.
- Su proveedor le dirá cuándo es seguro que usted levante más de 10 libras.
- Evite empujar y jalar de manera extenuante.

### ***Flexión y torsión***

- Aconsejamos a la mayoría de los pacientes que **no** se flexionen ni contorsionen después de una cirugía de la columna. El flexionarse y contorsionarse podría dañar su columna vertebral, especialmente si usted tiene una fusión de la columna vertebral.

### **Dormir**

- Duerma sobre un colchón firme. **No** duerma sobre colchón de agua.
- Si usted tiene un aparato ortopédico u otro dispositivo de soporte para la columna, es posible que se lo tenga que poner mientras duerme. Su equipo de atención hablará con usted acerca de esto antes de que salga del hospital.

### **Sentarse**

- No se siente durante más de 45 minutos a la vez. Trate de mantener una buena postura.
- Levántese y muévase con frecuencia.

### **Conducir**

- **No** conduzca mientras esté tomando analgésicos de receta.
- **No** conduzca si está usando un collar cervical o un aparato ortopédico que impida el movimiento de su cuello o espalda, a menos que su médico le diga que está bien.
- Evite los viajes largos en automóvil. Si tiene que hacer un viaje largo, pare y salga a estirarse cada 45 a 60 minutos.

### **Fumar**

- Deje de fumar antes, durante y al menos 3 meses después de su cirugía. El fumar retarda la cicatrización de los huesos y los tejidos y podría afectar su curación.

### **Reabastecimiento de medicamentos**

Para el reabastecimiento de medicamentos, por favor llame al Centro de Cirugía de Huesos y Articulaciones al menos 48 a 72 horas antes de que se terminen sus medicamentos. Su enfermera querrá hablar con usted acerca de sus medicamentos.

Algunos analgésicos de receta están restringidos por ley y no se puede llamar a una farmacia por teléfono. Para estos medicamentos, usted o su proveedor de cuidado tienen que recoger su receta en el Centro de Cirugía de Huesos y Articulaciones, o se le podría enviar la receta por correo. Podría tomar 1 a 3 días que lleguen las recetas que se envíen por correo.

### **¿Preguntas?**

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Días de semana, de 8 a.m. a 5 p.m., llame al Centro de Medicina de la Columna Vertebral de la Universidad de Washington, al 206-598-4288.

Después del horario de atención y fines de semana y feriados, llame al 206-598-6190 y pida que se llame por altavoz al Residente Ortopédico o al Interno de Columna Vertebral de turno.

## Care After Your Spinal Surgery

*In the hospital and at home*

*This handout explains care after your spinal surgery while you are in the hospital and care issues while you recover at home. It also includes information about follow-up exams, medicine refills, and when to call your doctor or nurse.*

*Your Spine Team at University of Washington Medical Center (UWMC) includes specially trained doctors, physician assistants, and nurses.*

### While You Are in the Hospital

- The 1st few days after your surgery, your pain may be managed with pain medicines through an *intravenous* (IV) line that you will control by pushing a button on your *patient-controlled analgesia* (PCA) device.
- Our physical therapists, occupational therapists, and nursing staff will help you walk and move around after your surgery.
- Once your pain is well controlled with oral pain medicines and you are able to walk without difficulty, we will determine when you will be released from the hospital.



### Follow-up Visits

- You will see different members of the Spine Team during your follow-up visits after surgery. You will see your surgeon at either your 1st or 2nd follow-up visit.
- Your 1st follow-up visit will be about 2 to 3 weeks after surgery. But, if you have stitches that dissolve over time, your 1st follow-up visit may not be until about 4 weeks after surgery. We will check your incision, examine you, and we may take X-rays at this 1st visit.
- Your 2nd visit will be about 6 weeks after surgery. We may take X-rays at this visit also.
- You will return for more follow-up visits at 12 weeks, 6 months, and 1 year after your surgery. X-rays will be taken at these visits.

*After surgery, you may receive pain medicines through an IV line that you will control by pushing a button.*



### **When to Call for Help**

Call 206-598-4288 **right away** if:

- You lose control of your bowels or bladder
- You have a fever over 101.5°F (38.6°C)
- Your incision is red
- There is new or more drainage coming from your incision

*If you have any of these symptoms after 5 p.m. or on a weekend or holiday, call 206-598-6190 and ask for the Orthopaedic Resident or Spine Fellow on call to be paged.*

- If you live outside the Seattle area, we may work with your local doctor to help manage your follow-up care closer to home.

### **Home Care**

Call the Spine Service **right away** if you have:

- New weakness, numbness, or pain in your arms, hands, legs, or feet
- Changes in your bowel or bladder habits such as wetting the bed or not being able to pass urine or have a bowel movement
- A fever higher than 101.5°F (38.6°C), or a severe headache
- Warmth, redness, or increased drainage coming from your incision
- Sores or skin irritation underneath your brace

### **Incision Care**

- Leave the dressing (bandages) in place for 3 days after your surgery.
- You may see a small amount of drainage coming from your incision. This is normal. It should lessen every day until your incision is completely dry.
- Keep your incision clean and dry. Change your dressing every day if there is drainage. Leave your incision uncovered when there is no drainage for 48 hours. It is OK to leave the dressing in place if that is more comfortable.
- You may shower with the incision uncovered once there is no drainage. Pat dry your incision after your shower (do not rub).
- Do not soak your incision site for 1 month after surgery. Do not take a bath, sit in a hot tub, or go swimming.

### **Medicines**

- When you leave the hospital, you will receive pain medicine. Please follow your doctor's directions for using this medicine. Call the clinic if you have any questions or if you will run out of medicine before your next appointment.
- We expect you will no longer need pain medicine after your 2nd or 3rd follow-up visit. If you still need it at this time, you will need to talk with your primary care provider. The goal is to be off pain medicines by about 3 months or less, depending on your surgery.
- See your primary care provider about 2 months after your surgery, or sooner if needed, if you have any other health issues.



*Begin walking as soon as possible after your surgery.*

- If you had a spine fusion, do not take any NSAIDs (non-steroidal anti-inflammatory medicines) for pain. Common NSAIDs are aspirin, ibuprofen (Advil, Motrin, and others), naproxen (Naprosyn, Aleve, and others) and Celebrex. NSAIDs slow bone growth, and this may lead to poor healing. You may need to avoid these medicines for 3 months or longer, depending on your surgery.
- You may take Tylenol for pain, but do not take more than 3,000 mg in a 24-hour period.

### **Spine Support Devices**

You may have been given a brace, cervical collar, or lumbar corset to wear after your surgery. This device will help stabilize your spine, provide support, and restrict movement to help your spine heal.

If you were given a spine support device:

- You will learn how to put on and care for your device before you leave the hospital.
- It helps if your caregiver learns how to help you get into and out of your device before you go home.
- Wear your device **at all times** unless told otherwise. If you have any questions, please call.
- If you have a spine support device, you will use it for about 3 months.

### **Activity**

#### ***Walking and Physical Therapy***

- Begin walking as soon as possible. Start with 2 or 3 short walks every day.
- If you had a spinal fusion surgery, do **not** do any other physical activity except for walking for the first 3 weeks after surgery, unless your Spine Team tells you otherwise.
- Most patients do not start physical therapy right after surgery. Your provider will let you know when it is safe to do physical therapy.

#### ***Lifting, Pushing, and Pulling***

- Do **not** lift anything over 10 pounds (1 gallon of milk weighs 8 pounds).
- Always hold items close to your body when you lift or carry them.
- Your provider will let you know when it is safe for you to lift more than 10 pounds.
- Avoid strenuous pushing and pulling.

### ***Bending and Twisting***

- We advise most patients **not** to bend or twist after spine surgery. Bending and twisting may damage your spine, especially if you had a spine fusion.

### **Sleeping**

- Sleep on a firm mattress. Do **not** sleep on a waterbed.
- If you have a brace or other spine support device, you may need to wear it while sleeping. Your care team will talk with you about this before you leave the hospital.

### **Sitting**

- Do not sit for more than 45 minutes at a time. Try to maintain good posture.
- Get up and move around often.

### **Driving**

- Do **not** drive as long as you are taking prescription pain medicines.
- Do **not** drive if you are wearing a cervical collar or brace that prevents movement of your neck or back, unless your doctor tells you it is OK.
- Avoid long car trips. If you must take a long trip, stop and get out and stretch every 45 to 60 minutes.

### **Smoking**

- Stop smoking before, during, and at least 3 months after your surgery. Smoking slows bone and tissue healing and may affect how well you heal.

### **Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the UW Medicine Spine Center at 206-598-4288.

After hours and on weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the Orthopaedic Resident or Spine Fellow on call to be paged.

### **Medicine Refills**

For medicine refills, please call the Bone and Joint Surgery Center at least 48 to 72 hours before you run out of your medicines. Your nurse will want to talk with you about your medicines.

Some prescription pain medicines are restricted by law and cannot be called into a pharmacy over the phone. For these medicines, you or your caregiver must pick up your prescription at the Bone and Joint Surgery Center, or the prescription may be mailed to you. Mailed prescriptions may take 1 to 3 days to arrive.