



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad,
Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid

Con la colaboración de:



Instituto Superior de Investigación
para la Calidad Sanitaria



Asociación Española de Enfermería
en Traumatología y Ortopedia



Sociedad de Enfermería Madrileña
de Atención Primaria



Sociedad Española de Cirugía
Ortopédica y Traumatología



Sociedad Madrileña
de Medicina Familiar y Comunitaria

Guía de Recomendaciones al Paciente

Hernia discal lumbar postquirúrgica

Calidad Sanitaria



Recuerde

- Usted tiene una cicatriz en su espalda al haber sido operado de una Hernia discal en la zona Lumbar.
- 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 intervención practicada, el tratamiento a seguir en casa y la citación en consultas para realizar un seguimiento de su evolución.

RECOMENDACIONES AL PACIENTE:

Evite todo aquello que incremente el dolor

Estado de la piel:

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

Hábitos de vida:

- Alimentación,
 - Tome su dieta habitual y evite el estreñimiento.

DEBE ACUDIR/RECIBIR ASISTENCIA INMEDIATA CUANDO APAREZCA:

- Temperatura superior a 38°.
- Dolor que no remite con tratamiento médico (tanto reposo como medicación).
- Pérdida de fuerza o de sensibilidad en miembros inferiores (MMII).
- Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro o sangre.
- Dificultad para controlar sus esfínteres.
- Impotencia.
- Otras complicaciones.

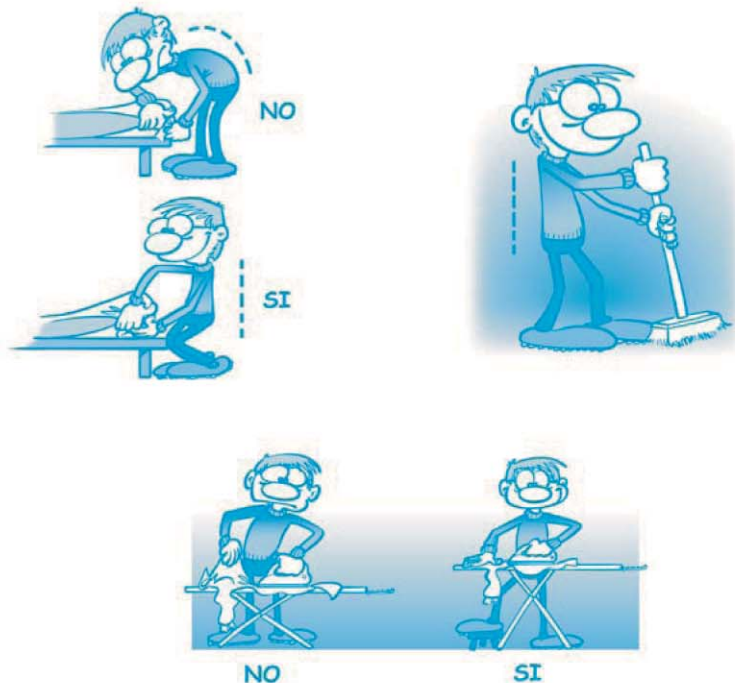
Acudirá a su centro de salud o al centro donde ha sido intervenido.



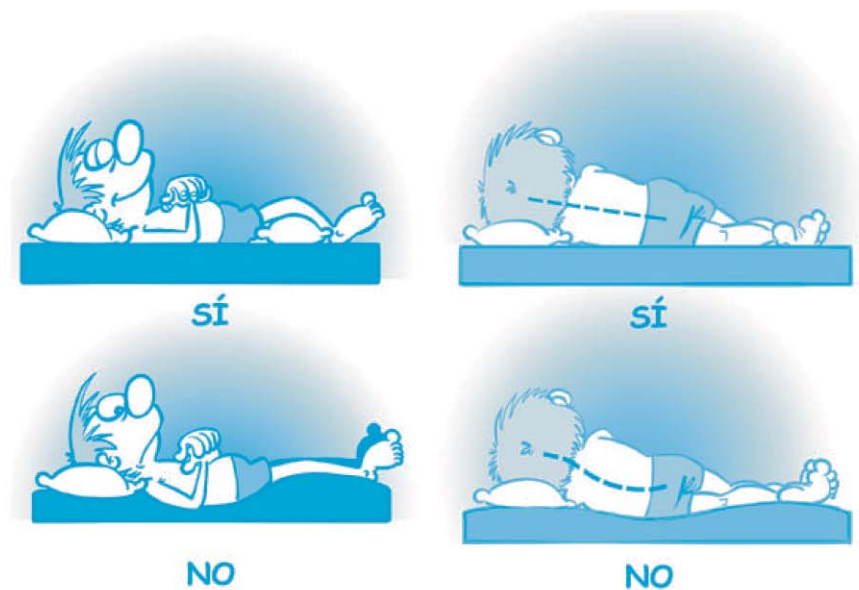
Todas estas recomendaciones harán más confortable su recuperación para su total integración a la vida normal a corto plazo

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 (hacer camas, barrer...).



- 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.



Ejercicios y movilidad:

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/baño 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 incorporese sin retorcer su cuerpo.



- Si viaja, hágalo en trayectos cortos y procurando cambiar de posturas.
- 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,...).



Cómo disminuir el dolor:

Evite todo aquello que incremente el dolor

Para disminuir el dolor, lo mejor el reposo

- Tómese el tratamiento médico (analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares,...)