

Instrucciones Post Operativas para la Escoliosis

Instrucciones Generales:

- 1) Usted puede comenzar su dieta regular tan pronto como pueda.
- 2) El caminar más que tolerado es aconsejable. Esta bien que suba escaleras.
- 3) No maneje durante los tres meses después de la cirugía.
- 4) Llame a la oficina para hacer una cita aproximadamente 14 días después de la fecha que le dieron de alta del hospital.
- 5) Tome las medicinas para el dolor y los relajantes de músculos de la manera que se lo indiquen.
- 6) Usted debe usar su abrazadera espinal en todo momento mientras está afuera de su cama.
- 7) **No** use productos de tabaco por lo menos durante seis meses después de su cirugía. La nicotina aumenta las posibilidades de infección de la herida, de pseudo artrosis (la falta de unión en la fusión), y otras complicaciones. La nicotina existe en todos los productos del tabaco (cigarrillos, cigarros y tabaco de mascar). Esto incluye goma de mascar y los parches que contienen nicotina.

Las Cosas Que Usted Debe Evitar Después de la Cirugía:

En el período post-operativo de por lo menos tres meses usted debe evitar lo siguiente:

- 1) Doblarse y girar al nivel de la cintura.
- 2) Levantar o acarrear cosas que pesan más de 5 libras.
- 3) Sentarse un límite de 20 a 30 minutos tres veces por día. La duración de sus períodos de estar sentado se aumentará durante su recuperación.

Nota: Doblarse, girar, y agacharse al nivel de la cintura, y levantar o acarrear cosas ponen mas presión en sus huesos cicatrizantes, sus discos, y en los músculos de su espalda, y por lo tanto debe evitarlo.

Manejar: Durante los tres primeros meses después de su cirugía usted no debe manejar. Esto es porque usted quizás esté limitado en el rango de movimientos de su espalda y por eso no podrá revisar lo que se llama “su punto ciego” de una manera apropiada..

Vendas y Cuidado de las Heridas: Es importante que mantenga secas las vendas en su espalda. La mayoría de las veces, nosotros usamos puntos que se disuelven para que no haya que quitar los puntos. De vez en cuando las puntas de los puntos quedan afuera de la piel y están cubiertos con steri-strips [cintas estériles]. En la cita de seguimiento dos semanas más tarde, nosotros vamos a revisar su herida, vamos a quitar los steri-strips y las vendas si fuera necesario, y cortaremos las “colitas” de la sutura si fuera necesaria.

Es importante mantener la herida cubierta hasta la visita de seguimiento. No existe razón para que usted cambie sus vendas. En el caso que las vendas estén húmedas es importante que usted tenga disponible los artículos para reemplazar las vendas tan pronto como sea posible. Por favor, reemplace con una gasa estéril de 2x2 o 4x4, las cuales pueden ser compradas en farmacias locales. Usted también debe usar cinta médica, la cual también puede ser comprada en su farmacia local.

En el caso en que su herida comienza a molestarle o si usted nota algún tipo de líquidos frescos en la venda, valdría la pena que usted observe la herida. Si fuera posible no perturbe los steri-strips que están debajo de la venda. Después que la venda ha sido quitada, la herida puede ser inspeccionada. Si hubiera alguna preocupación con respecto a la herida (Ej: un rojizo significativo o cualquier de derrame de la herida) debe ser reportado a la oficina tan pronto como sea posible.

Para Tomar la Ducha: Los dos primeros días después que le dan de alta del hospital preferimos que usted se bañe con una esponja o con una pequeña toalla enjabonada. Después del tercer día usted puede tomar una ducha si usted pone un plástico bien seguro sobre la venda para que esta no se moje. En el caso en que la venda se mojara, prepárense para cambiarla inmediatamente después de la ducha. Es importante que cuando usted toma una ducha tenga a alguien alrededor que pueda ayudarle. Si usted deja caer el jabón o la botella de shampoo, haga que alguien lo recoja para usted en vez de doblarse para recogerlo. Por favor, no tome un baño antes de su visita de seguimiento.

Caminar: Es importante que usted se pare y camine aumentando un poco más cada día, sin embargo queremos que usted minimice levantar, acarrear cosas, agacharse, y doblarse. Por favor, ponga un esfuerzo determinado para caminar tres veces al día aumentando la intensidad para que usted camine hasta una milla por día, tres semanas después de la cirugía. No camine más de veinte o treinta minutos por vez durante el primer mes, ya que este puede agravar el dolor de su espalda o de su pierna.

Las Recetas: A usted se le proveerá una receta para una medicina narcótica (“píldora para el dolor”) para tomarla después de la cirugía. A medida de que su dolor comienza a mejorar puede tomar medicinas sin receta como Tylenol Extra Strength o una receta alterna de medicinas de nuestra oficina. Un relajante de músculos puede ser usado en algunos casos. Debe evitarse durante los primeros **seis** meses después de la cirugía las medicinas anti-inflamatorias sin esteroides (Aspirin, Ibuprofen, Advil, Nuprin, Aleve, etc.)

Citas de Seguimiento / Regreso a Su Trabajo: Después de la cirugía usted debe hacer una cita en aproximadamente dos semanas después del día que le dieron de alta del hospital. Frecuentemente esta visita será con mi asistente (PA) y en ese momento revisaremos la herida y evaluaremos su progreso con respecto a su espalda y piernas. En general se le permitirá asumir actividades como manejar durante esta visita. Su regreso al trabajo será discutido en su visita de seguimiento en bases individuales.

Actividad Sexual: Las dos primeras semanas después de su cirugía no se recomienda que usted tenga actividades sexuales. En la tercera semana usted puede asumir nuevamente la actividad sexual si está relativamente libre de dolor. No soporte el peso de su cuerpo con sus brazos durante las primeras semanas.

Espirómetro de Incentivo: Mientras usted esté en el hospital recibirá un Espirómetro de Incentivo. Se le aconsejará que use esto frecuentemente mientras está en el hospital. Lléveselo a casa para poder continuar usándolo regularmente por lo menos durante una semana después que le den de alta del hospital. Esto es importante para prevenir la pulmonía y le ayuda a que sus pulmones reciban buen oxígeno.

Calcetines/ Medias: Durante su estadía en el hospital usted va a estar usando unas medias/ calcetines llamadas TED. Estas medias están diseñadas para prevenir los coágulos de sangre durante el período post-operativo. Usted debe usar estas medias por lo menos 23 horas por día hasta el día de su visita de seguimiento. Usted puede quitárselas cuando usted anda simplemente caminando o cuando usted se está lavando. Usted no debe estar acostado sin las medias TED porque ese es el momento en que hay más riesgos para los coágulos de sangre.