

# Consejos tras Cirugía de Columna

Dr. Manuel González Murillo

Cirugía de Columna Vertebral

Última Modificación – 4 Junio 2017

En este folleto se explican los cuidados tras una cirugía de la columna vertebral mientras se encuentra hospitalizado y los cuidados domiciliarios. También incluye información sobre el seguimiento y cuándo acudir a urgencias.



## Consulta Preoperatoria

Tras la realización de la **anamnesis o interrogatorio**, la **exploración física** y las **pruebas complementarias** se identifica el origen de la patología y se explican las posibles alternativas de tratamiento (tratamiento conservador con medicación y fisioterapia, tratamiento de mínima invasión con infiltraciones por unidades de dolor o el tratamiento quirúrgico).

En el caso de decidir conjuntamente un tratamiento quirúrgico para su patología, es necesario **explicar** de manera detenida el procedimiento, las **posibles complicaciones** y las **expectativas reales** de mejoría.

## Tratamiento durante el Ingreso Hospitalario

**Durante el ingreso** hospitalario tras una cirugía de columna vertebral, los primeros días el manejo del dolor se realizará con **analgésicos por vía intravenosa**, o bien, con dispositivos de analgesia controlada por el propio paciente (PCA).

Nuestros profesionales de enfermería y auxiliares de enfermería le ayudarán en el aseo y cuidado diario, a levantarse y caminar.

Recibirá diariamente la **visita médica** para valorar su **control del dolor, valoración de la radiografía postquirúrgica y el ajuste de analgesia**. Se dará del alta del hospital una vez que el dolor se encuentre controlado, puede caminar sin dificultad y, en algunos casos de artrodesis vertebral lumbar, se haya ajustado ortesis (faja o corsé).

# Consejos tras Cirugía de Columna

Dr. Manuel González Murillo

Cirugía de Columna Vertebral

## *Cuidado de la Herida Quirúrgica*

Es posible que aparezca pequeña cantidad de manchado en el apósito proveniente de la herida quirúrgica los primeros días. Disminuirá progresivamente hasta que se encuentra completamente seca.

Es conveniente **no destapar ni curar la incisión quirúrgica**, excepto en el caso de que exista manchado del apósito. **Mantenga la herida quirúrgica limpia y seca**. En el caso de que en el aseo diario se moje, realice secado con ligeros toques con gasas o compresas estériles sin frotar y la aplicación de antiséptico (por ejemplo Clorhexidina acuosa).

No se recomienda tomar baños ni acudir a piscinas hasta la completa cicatrización de la herida quirúrgica.

## *Seguimiento en Consultas*

La **primera visita** tras la operación se producirá en la **sala de curas de Enfermería** a la semana del alta.

A las **3-4 semanas** del procedimiento se realizará la **primera consulta con el Cirujano** de Columna responsable o algún miembro del Equipo con el fin de determinar la evolución en el postoperatorio y la cicatrización normal de la herida quirúrgica.

La segunda consulta se realizará a los 3 meses del procedimiento. Se realizarán radiografías de la región intervenida. Usted regresará a la consulta a los 6 meses y al año del procedimiento, realizándose en cada una de las visitas radiografías de control.

# Consejos tras Cirugía de Columna

Dr. Manuel González Murillo

Cirugía de Columna Vertebral

## Recuperación de la Cirugía

La **recuperación habitual** tras un procedimiento de **Artrodesis cervical anterior o Artroplastia-Prótesis cervical es bastante rápida** en la mayor parte de los casos. La mejoría del dolor cervical y el dolor irradiado al miembro superior se produce habitualmente tras la intervención. Se recomienda mantener reposo relativo, evitar esfuerzos y la conducción en las primeras semanas. Tras el primer mes, puede iniciarse ejercicios de fortalecimiento muscular de manera progresiva y fisioterapia.

La **recuperación tras la discectomía, microdiscectomía o foraminotomía es bastante rápida** en la mayoría de los casos. Todavía puede continuar con molestias por el territorio del nervio que estaba atrapado. Esta sintomatología debe mejorar en el transcurso de 2-3 semanas.

La **recuperación es más prolongada tras una Artrodesis Vertebral lumbar** (dependiendo de la vía de abordaje recibe diferentes nomenclaturas: PLIF, TLIF, ALIF, XLIF). Hasta los 3 o 4 meses no podrá retornar a las actividades habituales, y en determinados casos las molestias persisten hasta el año después de la cirugía. En la consulta de planificación quirúrgica es necesario hablar con pacientes y familiares sobre las expectativas reales de la patología y su pronóstico.

Los pacientes jóvenes tras una artrodesis vertebral pueden iniciar la actividad laboral suave sin esfuerzos a partir de las 6-8 semanas. En pacientes más mayores pueden conllevar mayor tiempo de baja (alrededor de 4-6 meses). No obstante, la duración de la recuperación dependerá de la gravedad de la patología.

## Actividad

Tras la cirugía se hará necesario el cambio en la forma que realiza algunas actividades.

### Caminar

Durante las primeras 2-3 semanas tras la cirugía realice únicamente **paseos cortos**. Seguidamente, puede ir incrementando progresivamente la distancia. Puede subir o bajar escaleras una vez al día durante las primeras 2-3 semanas, si no causa mucho dolor o molestia.



# Consejos tras Cirugía de Columna

Dr. Manuel González Murillo

Cirugía de Columna Vertebral

## Ortesis

En determinadas intervenciones es preciso la colocación de **Ortesis (faja o corsé)** con el objetivo de **ayudar a darle soporte y evitar ciertos movimientos**. Debe usar esta ortesis cuando se encuentre sentado o caminando durante aproximadamente 3-4 meses. Puede abstenerse de usarlo durante un corto período de tiempo cuando se siente a un lado de la cama o se levante al baño por la noche



## Dormir

Duerma en cualquier posición que no le cause dolor de espalda. Se recomienda el uso de un **colchón firme**. Durante su estancia hospitalaria debe aprender a subirse y bajarse de la cama de forma segura.

## Sentarse

No permanezca sentado durante más de 45 minutos. Trate de mantener una **adecuada postura**. Camine y muévase con frecuencia.

## Actividad Sexual

El retorno a la actividad sexual (importante factor en la calidad de vida) **puede iniciarse tras la cicatrización** de la herida quirúrgica. No dude en preguntar a su Cirujano.

## Conducir

No se recomienda la conducción mientras continúe tomando analgésicos opiáceos. **No conduzca durante las primeras 2-3 semanas** tras la cirugía. Después, puede hacer **viajes cortos** si es necesario. Sólo viaje distancias cortas como pasajero en el coche. Evite viajes en los que vaya sentado por un período largo. Si tiene que realizar un recorrido largo, pare cada 30 a 45 minutos para caminar brevemente.



## Ejercicio y Carga de Pesos

No realice actividades deportivas (nadar, jugar golf, correr, etc.) hasta recibir el permiso de su cirujano. Asimismo, debe evitar aspirar y realizar la limpieza de la casa. Procure **no flexionar la columna**. En vez de esto, doble sus rodillas y siéntese en cuclillas para recoger algo. No levante ni cargue nada que pese más de 5 kilos. No debe levantar a sus niños, ni el cesto de la ropa sucia, ni las bolsas de la compra.

# Consejos tras Cirugía de Columna

Dr. Manuel González Murillo

Cirugía de Columna Vertebral



## **Fumar**

Se recomienda el **abandono del hábito tabáquico** en este tipo de intervenciones. El tabaco retarda la fusión – artrodesis de los huesos y la cicatrización de los tejidos, afectando por lo tanto a su curación.

## **Cuándo Acudir al Médico – Urgencias**

- Si tiene **fiebre** por encima de 38° C o escalofríos.
- Si presenta **mayor dolor** no controlable con analgésicos o hinchazón en la región de la cirugía.
- Si observa **drenaje** de la herida o drenaje de coloración amarillenta o verdosa.
- Si presenta **disminución sensibilidad o fuerza** en brazos (si le operaron de la columna cervical) o en las piernas y pies (si le practicaron una cirugía en la región lumbar).
- Si tiene **dolor torácico y dificultad para respirar**.
- Si presenta **dificultad para orinar o controlar sus deposiciones**.

*“Por muy larga que sea la noche, el amanecer llegará”*

*Refrán Africano*