

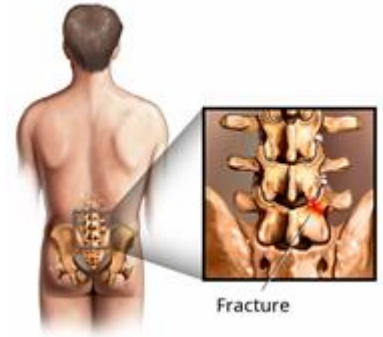
Patient Education:

Lumbar Spine Fracture

Lumbar Spine Fracture

A lumbar spine fracture is a break in one of the bones of the lower back. Lumbar spine fractures can vary from mild to severe. The most severe types are those that:

- Cause the broken bones to move out of place (*unstable*).
- Injure or press on the spinal cord.
- Have multiple breaks in the bones and damage to nearby tissues (*complex*).



During recovery, it is normal to have pain and stiffness in the lower back for several weeks.

What are the causes?

This condition may be caused by:

- A fall.
- A car accident.
- A gunshot wound.
- A hard, direct hit to the back.

What increases the risk?

You are more likely to develop this condition if:

- You are in a situation that could result in a fall or other violent injury.
- You have a condition that causes weakness in the bones (*osteoporosis*).

What are the signs or symptoms?

The main symptom of this condition is severe pain in the lower back. If a fracture is complex or severe, there may also be:

- An unusual shape or swollen area on the lower back.
- Limited ability to move an area of the lower back.
- Inability to empty the bladder (*urinary retention*).
- Inability to control when you urinate or have bowel movements (*incontinence*).
- Loss of strength or sensation in the legs, feet, and toes.
- Inability to move (*paralysis*).

How is this diagnosed?

This condition is diagnosed based on:

- A physical exam.
- Symptoms and what happened just before they developed.
- The results of imaging tests, such as an X-ray, CT scan, or MRI.

If your nerves have been damaged, you may also have other tests to find out the extent of the damage.

How is this treated?

Treatment for this condition depends on how severe the injury is. Most fractures can be treated with:

- A back brace.
- Bed rest and limits on your activity.
- Pain medicine.
- Physical therapy.

Fractures that are complex, involve multiple bones, or make the spine unstable may require surgery. Surgery is done:

- To remove pressure from the nerves or spinal cord.
- To stabilize the broken pieces of bone.

Follow these instructions at home:

Medicines

- Take over-the-counter and prescription medicines only as told by your health care provider.
- Ask your health care provider if the medicine prescribed to you:
 - Requires you to avoid driving or using machinery.
 - Can cause constipation. You may need to take these actions to prevent or treat constipation:
 - Drink enough fluid to keep your urine pale yellow.
 - Take over-the-counter or prescription medicines.
 - Eat foods that are high in fiber, such as beans, whole grains, and fresh fruits and vegetables.
 - Limit foods that are high in fat and processed sugars, such as fried or sweet foods.

If you have a back brace:

- Wear the back brace as told by your health care provider. Remove it only as told by your health care provider.
- Check the skin around the brace every day. Tell your health care provider about any concerns.
- Keep the brace clean.
- If the brace is not waterproof:
 - **Do not** let it get wet.
 - Cover it with a watertight covering when you take a bath or a shower.
- Ask your health care provider when it is safe to drive.

Activity

- Rest as told by your health care provider.
- Do exercises as told by your health care provider.
- Return to your normal activities as told by your health care provider. Ask your health care provider what activities are safe for you.

Managing pain, stiffness, and swelling

If directed, put ice on the injured area. To do this:

- If you have a removable brace, remove it only as told by your health care provider.
- Put ice in a plastic bag.
- Place a towel between your skin and the bag.
- Leave the ice on for 20 minutes, 2–3 times a day.
- If your skin turns bright red, remove the ice right away to prevent skin damage. The risk of skin damage is higher if you cannot feel pain, heat, or cold.



General instructions

- **Do not** use any products that contain nicotine or tobacco. These products include cigarettes, chewing tobacco, and vaping devices, such e-cigarettes. These can delay bone healing. If you need help quitting, ask your health care provider.
- **Do not** drink alcohol.
- Keep all follow-up visits. Failing to follow up as recommended could result in permanent injury, disability, or long-lasting (*chronic*) pain.

Where to find more information

- American Academy of Orthopaedic Surgeons: orthoinfo.aaos.org

Contact a health care provider if:

- You have a fever.
- Your pain medicine is not helping.
- Your pain does not get better over time.
- You cannot return to your normal activities as planned or expected.

Get help right away if:

- You have difficulty breathing.
- Your pain is very bad and it suddenly gets worse.
- You have numbness, tingling, or weakness in any part of your body.
- You are unable to empty your bladder.
- You cannot control when you urinate or have bowel movements.

- You are unable to move any body part that is below the level of your injury.
- You have pain in your abdomen or uncontrolled vomiting.
- You have a warm, tender swelling in your leg.

These symptoms may be an emergency. Get help right away. Call 911.

- **Do not wait to see if the symptoms will go away.**
- **Do not drive yourself to the hospital.**

Summary

- A lumbar spine fracture is a break in one of the bones of the lower back.
- The main symptom of this condition is severe pain in the lower back. If a fracture is complex or severe, there may also be numbness, tingling, or paralysis in the legs.
- Most fractures can be treated with a back brace, pain medicine, bed rest and limits on activity, and physical therapy.
- Fractures that are complex, involve multiple bones, or make the spine unstable may require surgery.

This information is not intended to replace advice given to you by your health care provider. Make sure you discuss any questions you have with your health care provider.

Patient Education:

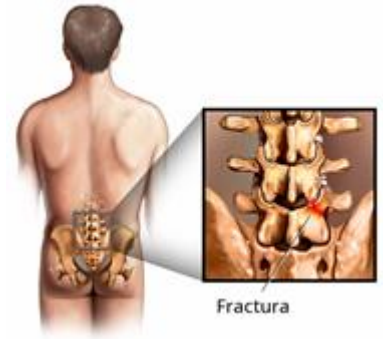
Lumbar Spine Fracture

Fractura de la columna lumbar

Lumbar Spine Fracture

Una fractura de la columna lumbar es la quebradura de uno de los huesos de la parte baja de la espalda. Las fracturas de la columna lumbar pueden ser de leves a graves. Los tipos más graves son aquellos que:

- Causan que los huesos fracturados se desplacen de su lugar (*inestables*).
- Lesionan la médula espinal o ejercen presión sobre ella.
- Tienen múltiples roturas en los huesos y daños en los tejidos cercanos (*complejas*).



Durante la recuperación, es normal sentir dolor y tener rigidez en la parte baja de la espalda durante varias semanas.

¿Cuáles son las causas?

Esta afección puede ser causada por lo siguiente:

- Una caída.
- Un accidente automovilístico.
- Una herida por arma de fuego.
- Un golpe fuerte y directo en la espalda.

¿Qué incrementa el riesgo?

Es más probable que sufra esta afección si:

- Está en una situación que podría tener como resultado una caída u otra lesión violenta.
- Tiene una afección que causa debilidad en los huesos (*osteoporosis*).

¿Cuáles son los signos o síntomas?

El síntoma principal de esta afección es el dolor intenso en la parte baja de la espalda. Si la fractura es compleja o grave, también puede presentarse lo siguiente:

- Una zona hinchada o de forma inusual en la parte baja de la espalda.
- Limitaciones en la capacidad de mover una zona de la parte baja de la espalda.
- Imposibilidad de vaciar la vejiga (*retención urinaria*).
- Incapacidad para controlar cuándo orinar o defecar (*incontinencia*).
- Pérdida de la fuerza o la sensibilidad en las piernas, los pies y los dedos de los pies.
- Incapacidad para moverse (*parálisis*).

¿Cómo se diagnostica?

Esta afección se diagnostica en función de lo siguiente:

- Un examen físico.
- Los síntomas y lo que ocurrió antes de que estos aparecieran.
- Los resultados de los estudios de diagnóstico por imágenes, como radiografía, exploración por tomografía computarizada (TC) o resonancia magnética (RM).

Si los nervios están dañados, es posible que también le hagan otros estudios para determinar la extensión del daño.

¿Cómo se trata?

El tratamiento de esta afección depende de la gravedad de la lesión. La mayoría de las fracturas pueden tratarse con los siguientes métodos:

- Un dispositivo ortopédico para la espalda.
- Reposo en cama y restricción de las actividades.
- Tomar analgésicos.
- Fisioterapia.

Las fracturas que son complejas, involucran varios huesos o causan inestabilidad en la columna pueden requerir una cirugía. La cirugía se realiza con los siguientes fines:

- Eliminar la presión sobre los nervios o la médula espinal.
- Estabilizar los fragmentos de hueso fracturado.

Siga estas instrucciones en su casa:

Medicamentos

- Use los medicamentos de venta libre y los recetados solamente como se lo haya indicado el médico.
- Pregúntele al médico si el medicamento recetado:
 - Requiere que evite conducir o usar maquinaria.
 - Puede causarle estreñimiento. Es posible que tenga que tomar estas medidas para prevenir o tratar el estreñimiento:
 - Beber suficiente líquido como para mantener la orina de color amarillo pálido.
 - Usar medicamentos recetados o de venta libre.
 - Consumir alimentos ricos en fibra, como frijoles, cereales integrales, y frutas y verduras frescas.
 - Limitar el consumo de alimentos ricos en grasa y azúcares procesados, como los alimentos fritos o dulces.

Si tiene un dispositivo ortopédico para la espalda:

- Use el dispositivo ortopédico para la espalda según lo indicado por el médico. Quíteselo solamente como se lo haya indicado el médico.
- Controle todos los días la piel alrededor del dispositivo ortopédico. Informe al médico acerca de cualquier inquietud.
- Mantenga limpio el dispositivo ortopédico.
- Si el dispositivo ortopédico no es impermeable:
 - **No** deje que se moje.
 - Cúbralo con un envoltorio hermético cuando tome un baño de inmersión o una ducha.
- Pregúntele al médico cuándo es seguro volver a conducir.

Actividad

- Haga reposo como se lo haya indicado el médico.
- Haga ejercicios como se lo haya indicado el médico.
- Retome sus actividades normales según lo indicado por el médico. Pregúntele al médico qué actividades son seguras para usted.

Control del dolor, la rigidez y la hinchazón

Si se lo indican, aplique hielo sobre la zona de la lesión. Para hacer esto:

- Si tiene un dispositivo ortopédico que se puede quitar, quíteselo únicamente como se lo haya indicado el médico.
- Ponga el hielo en una bolsa plástica.
- Coloque una toalla entre la piel y la bolsa.
- Aplique el hielo durante 20 minutos, 2 o 3 veces por día.
- Si la piel se le pone de color rojo brillante, retire el hielo de inmediato para evitar daños en la piel. El riesgo de daño en la piel es mayor si no puede sentir dolor, calor o frío.



Instrucciones generales

- **No** consuma ningún producto que contenga nicotina o tabaco. Estos productos incluyen los cigarrillos, el tabaco para mascar y los aparatos de vapeo, como los cigarrillos electrónicos. Estos pueden retrasar la consolidación del hueso. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte al médico.
- **No** beba alcohol.
- Concurra a todas las visitas de seguimiento. Si no concurre a las visitas de seguimiento según lo recomendado, podría tener una lesión permanente, discapacidad o dolor de larga duración (*crónico*).

Comuníquese con un médico si:

- Tiene fiebre.
- El medicamento no le calma el dolor.
- El dolor no mejora con el tiempo.
- No puede retomar las actividades normales según lo planeado o lo esperado.

Solicite ayuda de inmediato si:

- Tiene dificultad para respirar.
- El dolor es muy intenso y empeora repentinamente.
- Siente adormecimiento, hormigueo o debilidad en alguna parte del cuerpo.
- No puede vaciar la vejiga.
- No puede controlar cuándo orinar o defecar.
- No puede mover alguna parte del cuerpo por debajo del nivel de la lesión.
- Tiene dolor en el abdomen o vómitos que no puede controlar.
- Tiene hinchazón en la pierna que se siente caliente y dolorosa al tacto.

Estos síntomas pueden indicar una emergencia. Solicite ayuda de inmediato. Llame al 911.

- **No espere a ver si los síntomas desaparecen.**
- **No conduzca por sus propios medios hasta el hospital.**

Resumen

- Una fractura de la columna lumbar es la quebradura de uno de los huesos de la parte baja de la espalda.
- El síntoma principal de esta afección es el dolor intenso en la parte baja de la espalda. Si la fractura es compleja o grave, también puede presentarse entumecimiento, hormigueo o parálisis en las piernas.
- La mayoría de las fracturas pueden tratarse con un dispositivo ortopédico para la espalda, analgésicos, reposo en cama, restricción de las actividades y fisioterapia.
- Las fracturas que son complejas, involucran varios huesos o causan inestabilidad en la columna pueden requerir una cirugía.

Esta información no tiene como fin reemplazar el consejo del médico. Asegúrese de hacerle al médico cualquier pregunta que tenga.