



Patient Education:

# Spinal Fusion, Adult, Care After

[www.cirugiaherniadiscal.com](http://www.cirugiaherniadiscal.com)

# Artrodesis vertebral, en adultos, cuidados posteriores

## Spinal Fusion, Adult, Care After

Esta hoja le brinda información sobre cómo cuidarse después del procedimiento. Su médico también podrá darle instrucciones más específicas. Comuníquese con el médico si tiene problemas o preguntas.

### ¿Qué puedo esperar después del procedimiento?

Después del procedimiento, es normal tener los siguientes síntomas:

- Dolor y rigidez en la espalda.
- Dolor en el lugar de la incisión.

### Siga estas instrucciones en su casa:

#### Medicamentos

- Use los medicamentos de venta libre y los recetados solamente como se lo haya indicado el médico. Estos incluyen cualquier analgésico o medicamentos para diluir la sangre (*anticoagulantes*).
- Si le recetaron un antibiótico, tómelo como se lo haya indicado el médico. **No** deje de tomar el antibiótico aunque comience a sentirse mejor.
- Pregúntele al médico si el medicamento recetado:
  - Hace necesario 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 está tomando anticoagulantes, tenga en cuenta lo siguiente:
  - Hable con el médico antes de tomar cualquier medicamento que contenga aspirina o antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno. Estos medicamentos aumentan el riesgo de tener una hemorragia peligrosa.
  - Tome los medicamentos exactamente como se lo indicaron, todos los días a la misma hora.
  - Evite las actividades que podrían causarle lesiones o moretones y siga las instrucciones para evitar las caídas.
  - Use un brazalete de alerta médica o lleve una tarjeta con una lista de los medicamentos que toma.



### **Si tiene un aparato ortopédico:**

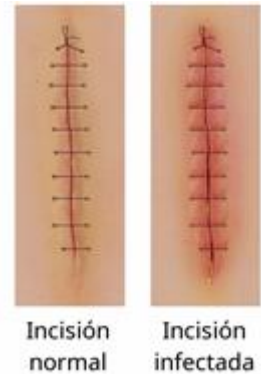
- Úselo como se lo haya indicado el médico. Quíteselo solamente como se lo haya indicado el médico.
- Controle la piel alrededor del dispositivo ortopédico todos los días. Informe a su médico si tiene alguna preocupación.
- Afloje el dispositivo ortopédico si la pierna o los dedos del pie se le adormecen, se le enfrían y se tornan de color azul o si siente hormigueo en ellos.
- Manténgalo limpio.
- Si el dispositivo no es impermeable:
  - **No** deje que se moje.
  - Cúbralo con un envoltorio hermético cuando tome un baño de inmersión o una ducha.

### **Control del dolor, la rigidez y la hinchazón**

- Si se lo indican, aplique hielo sobre la zona afectada. Para hacer esto:
  - Si usa un dispositivo ortopédico desmontable, quíteselo según las indicaciones del 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.
  - Retire el hielo si la piel se pone de color rojo brillante. Esto es muy importante. Si no puede sentir dolor, calor o frío, tiene un mayor riesgo de que se dañe la zona.

## Cuidado de la incisión

- Siga las instrucciones del médico acerca del cuidado de la incisión. Asegúrese de hacer lo siguiente:
  - Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de cambiarse la venda (*vendaje*). Use desinfectante para manos si no dispone de agua y jabón.
  - Cambie el vendaje como se lo haya indicado el médico.
  - No retire los puntos (*suturas*), la goma para cerrar la piel o las tiras adhesivas. Es posible que estos cierres cutáneos deban quedar puestos en la piel durante 2 semanas o más. Si los bordes de las tiras adhesivas empiezan a despegarse y enroscarse, puede recortar los que estén sueltos. **No** retire las tiras adhesivas por completo a menos que el médico se lo indique.
- Mantenga la incisión limpia y seca.
- **No** tome baños de inmersión, no nade ni use el jacuzzi hasta que el médico lo autorice. Pregúntele al médico si puede ducharse. Tal vez solo le permitan darse baños de esponja.
- Controle la zona de la incisión todos los días para detectar signos de infección. Esté atento a los siguientes signos:
  - Aumento del enrojecimiento, la hinchazón o el dolor.
  - Líquido o sangre.
  - Calor.
  - Pus o mal olor.



## Actividad

- Haga reposo como se lo haya indicado el médico.
- Evite estar sentado durante largos períodos sin moverse. Levántese y camine un poco cada 1 a 2 horas. Esto es importante para mejorar el flujo sanguíneo y la respiración. Pida ayuda si se siente débil o inestable.
- Siga las instrucciones del médico acerca de cómo moverse y mantener una buena postura para ayudar a que la columna se cure.
- **No** levante ningún objeto ni cargue ningún peso que sea superior al límite que le hayan indicado, hasta que el médico le diga que puede hacerlo.
- **No** gire ni se incline desde la cintura hasta que el médico lo autorice.
- Protéjase la espalda como se lo haya indicado el médico. Evite lo siguiente:
  - Empujar y jalar.
  - Levantar objetos por encima del nivel de la cabeza.
  - Sentarse o acostarse en la misma posición durante períodos prolongados.
- Haga ejercicio como se lo haya indicado el médico.



## Indicaciones generales

- **No** conduzca hasta que el médico lo autorice.
- Use medias de compresión como se lo haya indicado su médico. Estas medias ayudan a evitar la formación de coágulos de sangre y a reducir la hinchazón de las piernas.

- **No** retire el drenaje. Siga las instrucciones del médico acerca del cuidado del drenaje.
- **No** consuma ningún producto que contenga nicotina o tabaco, como cigarrillos, cigarrillos electrónicos y tabaco de mascar. Estos productos pueden retrasar la cicatrización del hueso después de la cirugía. Si necesita ayuda para dejar de consumir estos productos, consulte al médico.
- Cumpla con todas las visitas de seguimiento. Esto es importante.

### **Comuníquese con un médico si:**

- Tiene un dolor que empeora o que no mejora con los medicamentos.
- Las piernas le duelen, se hinchan, se enrojecen o se notan calientes al tacto.
- Tiene cualquiera de estos signos de infección:
  - Aumento del enrojecimiento, la hinchazón o el dolor alrededor de la incisión.
  - Líquido o sangre que salen de la incisión.
  - Calor que proviene de la incisión.
  - Pus o mal olor en el lugar de la incisión.
  - Fiebre.
- Vomita o siente náuseas.
- Siente debilidad o adormecimiento en las piernas, y estos síntomas son nuevos o empeoran.
- Tiene problemas para controlar la micción o las deposiciones.

### **Solicite ayuda inmediatamente si tiene:**

- Dolor intenso.
- Dolor de cabeza que empeora cuando está en posición sentada o de pie.
- Dolor de pecho.
- Dificultad para respirar.

**Estos síntomas pueden representar un problema grave que constituye una emergencia. No espere a ver si los síntomas desaparecen. Solicite atención médica de inmediato. Comuníquese con el servicio de emergencias de su localidad (911 en los Estados Unidos). No conduzca por sus propios medios hasta el hospital.**

### **Resumen**

- Después del procedimiento, es normal tener algo de dolor o malestar en la espalda, en la zona de la incisión.
- Aplíquese los medicamentos de venta libre y los recetados como se lo haya indicado el médico.
- Repose y proteja la espalda como se lo haya indicado el médico. **No** gire ni doble la cintura. Levántese y camine un poco cada 1 a 2 horas.



Patient Education:

# Spinal Fusion, Adult, Care After

# Spinal Fusion, Adult, Care After

This sheet gives you information about how to care for yourself after your procedure. Your health care provider may also give you more specific instructions. If you have problems or questions, contact your health care provider.

## What can I expect after the procedure?

After the procedure, it is common to have:

- Back pain and stiffness.
- Pain in the incision area.

## Follow these instructions at home:

### Medicines

- Take over-the-counter and prescription medicines only as told by your health care provider. These include any pain medicines or blood-thinning medicines (*anticoagulants*).
- If you were prescribed an antibiotic medicine, take it as told by your health care provider. **Do not** stop taking the antibiotic even if you start to feel better.
- 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 are taking blood thinners:
  - Talk with your health care provider before you take any medicines that contain aspirin or NSAIDs, such as ibuprofen. These medicines increase your risk for dangerous bleeding.
  - Take your medicine exactly as told, at the same time every day.
  - Avoid activities that could cause injury or bruising, and follow instructions about how to prevent falls.
  - Wear a medical alert bracelet or carry a card that lists what medicines you take.



### If you have a brace:

- Wear the 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 doctor if you have any concerns.
- Loosen the brace if your legs or toes tingle, become numb, or turn cold and blue.

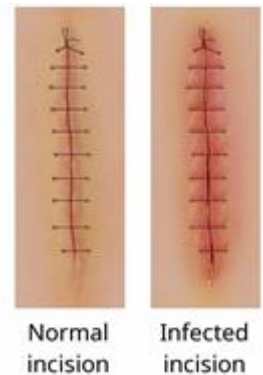
- Keep the brace clean.
- If the brace is not waterproof:
  - **Do not** let it get wet.
  - Cover it with a watertight covering when you take a bath or shower.

### Managing pain, stiffness, and swelling

- If directed, put ice on the affected area. To do this:
  - If you have a removable brace, remove it 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.
  - Remove the ice if your skin turns bright red. This is very important. If you cannot feel pain, heat, or cold, you have a greater risk of damage to the area.

### Incision care

- Follow instructions from your health care provider about how to take care of your incision. Make sure you:
  - Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds before and after you change your bandage (*dressing*). If soap and water are not available, use hand sanitizer.
  - Change your dressing as told by your health care provider.
  - Leave stitches (*sutures*), skin glue, or adhesive strips in place. These skin closures may need to be in place for 2 weeks or longer. If adhesive strip edges start to loosen and curl up, you may trim the loose edges. **Do not** remove adhesive strips completely unless your health care provider tells you to do that.
- Keep your incision clean and dry.
- **Do not** take baths, swim, or use a hot tub until your health care provider approves. Ask your health care provider if you may take showers. You may only be allowed to take sponge baths.
- Check your incision area every day for signs of infection. Check for:
  - More redness, swelling, or pain.
  - Fluid or blood.
  - Warmth.
  - Pus or a bad smell.





## Activity

- Rest as told by your health care provider.
- Avoid sitting for a long time without moving. Get up to take short walks every 1–2 hours. This is important to improve blood flow and breathing. Ask for help if you feel weak or unsteady.
- Follow instructions from your health care provider about how to move and use good posture to help your spine heal.
- **Do not** lift anything at all, or anything that is heavier than the limit you are told, until your health care provider says that it is safe.
- **Do not** twist or bend at the waist until your health care provider approves.
- Protect your back as told by your health care provider. Avoid the following:
  - Pushing and pulling motions.
  - Lifting anything over your head.
  - Sitting or lying down in the same position for long periods of time.
- Do exercises as told by your health care provider.



## General instructions

- **Do not** drive until your health care provider approves.
- Wear compression stockings as told by your health care provider. These stockings help to prevent blood clots and reduce swelling in your legs.
- **Do not** remove your drain. Follow instructions from your health care provider about how to take care of your drain.
- **Do not** use any products that contain nicotine or tobacco, such as cigarettes, e-cigarettes, and chewing tobacco. These can delay bone healing after surgery. If you need help quitting, ask your health care provider.
- Keep all follow-up visits. This is important.

## Contact a health care provider if:

- You have pain that gets worse or does not get better with medicine.
- Your legs become painful, swollen, red, or warm to the touch.
- You have any of these signs of infection:
  - More redness, swelling, or pain around your incision.
  - Fluid or blood coming from your incision.
  - Warmth coming from your incision.
  - Pus or a bad smell coming from your incision.
  - A fever.
- You vomit or feel nauseous.
- You have weakness or numbness in your legs that is new or getting worse.
- You have trouble controlling urination or bowel movements.

## **Get help right away if you have:**

- Severe pain.
- A headache that is worse when you are sitting or standing.
- Chest pain.
- Trouble breathing.

**These symptoms may represent a serious problem that is an emergency. Do not wait to see if the symptoms will go away. Get medical help right away. Call your local emergency services (911 in the U.S.). Do not drive yourself to the hospital.**

## **Summary**

- After the procedure, it is common to have back pain and pain in the incision area.
- Apply ice and take over-the-counter and prescription medicines as told by your health care provider.
- Rest and protect your back as told by your health care provider. **Do not** twist or bend at the waist. Get up to take short walks every 1–2 hours.