

CONSEJOS TRAS LA INTERVENCION DE HERNIA DISCAL

El periodo de recuperación postoperatorio se prolonga hasta 3-4 semanas después de la intervención. Durante este tiempo se debe procurar guardar reposo físico y psíquico, evitar viajes y desplazamientos, y tomar una serie de medidas que a continuación se comentan:

PRIMERAS DOS SEMANAS:

Hasta no hace mucho tiempo los pacientes intervenidos de una hernia discal lumbar permanecían en el hospital durante una, a veces 2 semanas. Afortunadamente, los avances quirúrgico-anestésicos permiten en la actualidad un alta precoz (habitualmente en 24-48 horas). Ello no debe hacerle creer que cuando usted se va a casa ha terminado todo, sino que debe pensar que va a seguir el periodo de hospitalización en su domicilio durante unos días más.

Deberá tomar la medicación exactamente como se la ha prescrito su neurocirujano y si esta recibiendo algún tratamiento por otra enfermedad deberá seguir haciéndolo, a no ser que se le indicase lo contrario previo al alta.

La herida quirúrgica debe mantenerse limpia y seca. Puede ducharse, con asistencia, y a continuación secarse bien con una compresa o gasas estériles, pincelar le herida con povidona yodada (Betadine) y cubrir, finalmente la herida con un apósito estéril.

Por favor...¡tenga mucho cuidado en la ducha!



Las suturas de la piel deben retirarse a los 8 días de la intervención, pudiéndose dirigir al centro de salud mas cercano a su domicilio o acudiendo a consultas externas de enfermería en Clínica Recoletas. En ocasiones no es conveniente hacerlo de una sola vez y su enfermero/a puede que lo haga en dos o más tiempos.

Procure no sentarse en sillas o butacas bajas durante este periodo de tiempo. Puede hacerlo en un taburete alto o colocar unos o dos cojines en una silla, preferiblemente con reposa brazos. Camine todos los días breves periodos de tiempo (15 min.), incrementando progresivamente las distancias.

No salga de casa hasta retirar las suturas y no viaje en coche u otros medios de transporte durante estas 2 semanas (salvo para acudir a su centro de salud o a visita al medico)



TERCERA SEMANA:

Al llegar a la tercera semana usted ya se encontrara muy recuperado / a. Es posible que persista algún síntoma llamado residual, en forma de hormigueos o falta de sensibilidad en la/s pierna/s, o que note dolor en la región lumbar con el movimiento. Tenga en cuenta que la cicatrización completa precisa de un periodo de tiempo variable entre las 4 y 6 semanas. Tenga paciencia.

La herida en esta tercera semana debe estar ya completamente cicatrizada y no precisara aposito alguno.

Comience a salir de casa y a caminar trayectos cada vez más largos, siempre por terreno llano y con calzado deportivo. Evite escaleras y pendientes. Evite caminos no asfaltados. Vaya sentándose en sillas normales (no demasiado bajas) introduciendo el trasero hasta tocar el respaldo y sin doblar la espalda.



CUARTA SEMANA:

Puede comenzar a bañarse en piscina teniendo especial cuidado con la escalera de mano. Camine dentro del agua sin que le cubra y cuando este más seguro comience a nadar de espaldas. Puede comenzar a utilizar la bicicleta estática en posición erguido. Camine por terreno llano, con calzado deportivo al menos 1 hora al día. Al término de esta cuarta semana se le citara para revisión en la consulta de Neurocirugía.

