

ARTRODESIS DE COLUMNA

Guía Para Paciente Operado

Dada la contingencia sanitaria actual a nivel nacional e internacional, es vital que usted **se quede en casa** para disminuir los riesgos de contagio. A continuación, se le indicarán **ejercicios** a medida que vayan pasando las semanas de manera que su proceso de rehabilitación no se interrumpa. Además, encontrará información importante sobre su **cirugía y cuidados** a tener en casa durante las primeras **3 semanas** posterior a su operación.

¿QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO HACER? (DURANTE AL MENOS 3 MESES)

✓ **¿Tengo que quedarme en cama? NO**

NO debe quedarse acostado, debe levantarse y caminar cuanto la espalda y sus piernas le permitan. Es normal que sienta cansancio y molestias en ambas, ya que está en un proceso de recuperación después de largo tiempo, por lo que debe hacerlo a medida que el cansancio y las molestias se lo permitan. No realizar deportes.

✓ **¿Puedo agacharme? SI**

Puede agacharse, pero **SIN FLEXIONAR LA COLUMNA**. Si tiene que recoger algo del suelo debe hacerlo doblando las piernas manteniendo la espalda recta.



✓ **¿Cuánto peso puedo levantar con la espalda recta? 5 Kg.**

MÁXIMO 5 kilogramos (bidón de 5 litro de agua), manteniendo el objeto y las manos cerca de su cuerpo, doblando las rodillas.

✓ **¿Puedo estar sentado? SI**

Evite estar sentado por más de 30 minutos seguidos, tratando que sea en sillas altas (evitar el Sofá o asientos muy blandos). No manejar vehículos.

✓ **¿Cómo debo moverme? En BLOQUE**

Cuando se mueva, haga sus movimientos en bloque, es decir, moviendo el tronco al mismo tiempo que sus piernas o brazos, sin girar o torcer la columna.

✓ **¿Debo preocuparme por el dolor? NO**

Recuerde que se acaba de someter a una cirugía compleja, lo cual involucra tener un dolor por la operación y la contracción de sus músculos. Esto irá disminuyendo con el tiempo y dependerá de cada persona (miedos, preocupaciones, problemas, estrés, tensión, tiempo de espera de la cirugía)

Estos cuidados son **TRANSITORIOS (AL MENOS 3 MESES)** y su médico tratante junto a su kinesiólogo le informarán cuando ya no sea necesario.

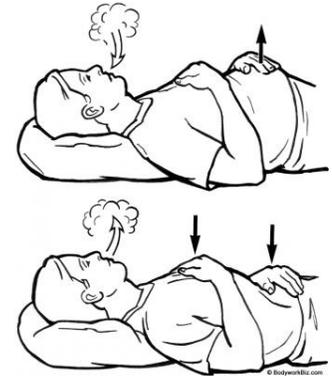
¿QUÉ EJERCICIOS DEBO HACER INICIALMENTE?

Los siguientes ejercicios debe realizarlos diariamente (**al menos una vez al día**) inmediatamente después de su cirugía. Ningún ejercicio debe generar mayor dolor durante su ejecución, si así fuera no lo realice. Recuerde que sentirá cansancio y leve molestia ya que su cuerpo está aprendiendo nuevamente a moverse después de un largo tiempo. Los ejercicios debe realizarlos a su tolerancia, es decir, a la intensidad que usted pueda realizarlo.

Los músculos a trabajar a continuación, permitirán activar los músculos de su espalda para que pueda moverse de mejor manera progresivamente:

1. Respiración abdominal (1 serie de 40 repeticiones)

Acuéstese de espalda con las rodillas dobladas, colocando una mano sobre el pecho y la otra sobre su abdomen. Tome aire profundamente inflando solamente el abdomen, cuidando que la mano en el pecho no se mueva. Luego bote el aire suavemente apretando el abdomen al final de botar el aire. Repita el proceso indicado.



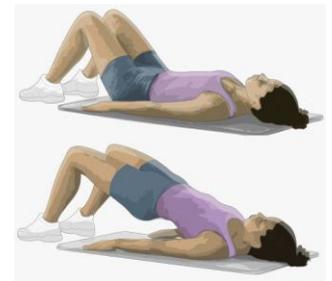
2. Ejercicio cruzado de abdomen (1-3 series de 10 repeticiones por 10 segundos)

Misma posición que ejercicio anterior de respiración. Levante una rodilla y presione la mano contraria contra esta y la rodilla contra la mano apretando el abdomen, para mantener la posición por 10 segundos. Repita el mismo proceso a ambos lados alternadamente sin dejar de respirar.



3. Ejercicio de puente (1-3 series de 10 repeticiones de 10 segundos)

Acostado de espalda con las dos piernas dobladas apoyadas sobre la superficie. Levante los glúteos de la superficie al mismo tiempo hasta donde pueda, manteniendo la posición elevada durante 10 segundos. Es importante que durante la mantención siga respirando sin aguantarse el aire.



Después de **3 SEMANAS** desde su cirugía, escriba a columnakineit@gmail.com, detallando su **NOMBRE COMPLETO y RUT**, para recibir nuevas indicaciones de ejercicios según su progreso.