

## HERNIA DEL NÚCLEO PULPOSO LUMBAR (HNP)

### 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 6 SEMANAS)

✓ **¿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 6 SEMANAS)** y su médico tratante junto a su kinesiólogo le informarán cuando ya no sea necesario.

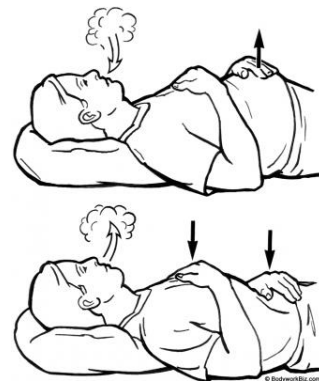
## ¿QUÉ EJERCICIOS DEBO HACER INICIALMENTE?

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 son suaves y no es mejor si hace más fuerza.

Los músculos a trabajar a continuación, permitirán un relajo a su espalda para que disminuya su dolor y 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.



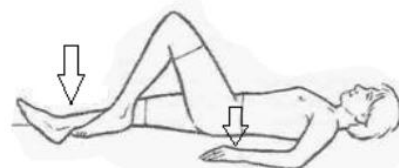
### **2. Activación abdomen (1-3 series de 10 repeticiones por 10 segundos)**

Misma posición que ejercicio anterior de respiración, pero ahora coloque sus dedos en la parte baja del abdomen para sentir la tensión del músculo. Apriete el abdomen (presionando el ombligo hacia adentro) hasta sentir una ligera tensión bajo sus dedos para mantenerlo por 10 segundos, sin dejar de respirar). No realice más presión de la necesaria para apenas sentir la tensión.



### **3. Activación de espalda (1-3 series de 10 repeticiones por 10 segundos por lado)**

Acostado de espalda doble una pierna y la mano contraria apóyela sobre la superficie estirada. La mano del mismo lado manténgala sobre su abdomen. Presione de forma ligera el talón de la pierna estirada al mismo tiempo que la mano contraria hacia la superficie durante 10 segundos. Repita el proceso a cada lado de forma alternada.



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