

Recomendaciones al alta tras cirugía de artrodesis de columna (CIMA, HVdM)

Higiene y cuidados de la herida quirúrgica.

- Es aconsejable el cuidado diario de la herida quirúrgica de forma y frecuencia que su médico le indique. La cura diaria no es necesaria en heridas limpias.
- Los hematomas son normales alrededor de las incisiones y en las áreas próximas.
- La retirada de la sutura quirúrgica será indicada por el facultativo.
- Debe mantenerse la piel bien hidratada. La herida quirúrgica no debe estar en contacto con lociones ni aceites mientras permanezca la sutura quirúrgica. Tras la retirada de esta, cuando el facultativo indique, puede hidratarse con lociones o aceites en pequeña cantidad.
- No exponer las heridas quirúrgicas al sol ni a rayos ultravioletas. Utilice protección solar.
- Se recomienda abstenerse del consumo de tabaco, ya que reduce la capacidad de cicatrización.

Dieta

- El sobrepeso es negativo para su recuperación. Se aconseja mantener una dieta equilibrada, baja en grasas y rica en hierro y fibra.
- Se recomienda beber abundantes líquidos.

Eliminación

- Se deberá evitar el estreñimiento, para lo que se recomienda la ingestión de abundantes líquidos y una dieta rica en fibra.
- No tome laxantes sin prescripción médica.
- Se vigilará la aparición de escozor, dolor al orinar, o micciones frecuentes. Si esto ocurre, se recomienda visita al facultativo.

Actividad física

- Debe descansar en cama confortable.
- Se recomienda mover las piernas y flexionarlas mientras está tumbado.
- Al girarse, debe hacerlo "en bloque".
- Levántese de la cama siguiendo las instrucciones que le dieron durante la estancia hospitalaria.
- Si su caso lo necesitara colóquese el corsé antes de levantarse. Debe caminar siempre con él.
- Puede ayudarse de bastones o muletas los primeros días para caminar.

- Camine erguido, evitando agacharse, flexionar la zona lumbar o torsionar el tronco. En caso de artrodesis cervical puede girar el cuello, pero no de forma brusca.
- No flexione la cintura para colocarse medias, calcetines o zapatos.
- Utilice calzado cómodo y que sujete bien el pie. Evite el uso de tacones elevados y zapatos abiertos. Es aconsejable la suela antideslizante.
- Se aconseja evitar labores domésticas que impliquen esfuerzo o movilización de pesos.
- Siéntese en sillas altas con reposabrazos a ser posible. Evite asientos que sean bajos o sofás. No se incline hacia delante mientras esté sentado.
- Es aconsejable colocar a mano todo lo que vaya a utilizar. Evite recoger objetos del suelo.
- Retire mobiliario del hogar que pueda favorecer las caídas.
- Tenga cuidado con suelos resbaladizos, encerados o mojados.
- Coloque un tapete antideslizante en la bañera o ducha para evitar resbalar durante el baño. Quizá necesite una agarradera.
- Realice los ejercicios que le ha indicado su facultativo o fisioterapeuta.

Signos de alarma

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados mantenida.
- Mal estado general.
- Aparición de exudado o secreción en las heridas quirúrgicas.
- Inflamación, calor y enrojecimiento en las heridas quirúrgicas.
- Aumento del dolor de la herida quirúrgica.
- Disminución significativa de fuerza en piernas con respecto a condiciones al alta o imposibilidad para deambular.
- Sangre en orina o en heces, o sangrado que no cede, en caso de estar tomando anticoagulantes.