

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 está 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 más cercano a su domicilio o acudiendo a consultas externas de enfermería del Hospital Quirónsalud Albacete. 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 reposabrazos. 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 médico)

Tercera semana:

Al llegar a la tercera semana usted ya se encontrará 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 apósito 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.