

ASSOCIADOS

Dr Marlon Sudário de

Lima e Silva

CRM MG 31035

CLINCOL

Belo Horizonte-MG

F: (31)25512300

**Dr Thiago S. dos
Santos**

CRM RS 28145

Centro de Especialidades

Ortopédicas

Novo Hamburgo-RS

F: (51)35952254

Dr Pablo Werlang

CRM RS 26600

CLOT

São Leopoldo-RS

F: (51)35894578

ORIENTAÇÕES PÓS OPERATÓRIAS

CUIDADOS APÓS A CIRURGIA

MEDICAÇÕES, CURATIVO E ALIMENTAÇÃO

- Usar as medicações conforme orientação médica.
- Geralmente é usado Anti-inflamatório e Analgésico.
- Curativos diários após banho.
- Não molhar a ferida durante o banho.
- Usar soro fisiológico, gaze e micropore para o curativo.
- Procurar ingerir alimentos leves nos primeiros dias.
- Evitar bebidas alcoólicas enquanto estiver usando medicações.

ATIVIDADES FÍSICAS

- Durante os próximos 30 dias, você deverá manter períodos de repouso (sentado e/ou deitado), durante a manhã e a tarde.
- Caminhada 1 vez ao dia, iniciando com 15 minutos em local plano ao redor do quarteirão, em uma praça, etc, com tênis macio e roupa leve, de preferência no início da manhã ou no final da tarde. Alguma dor muscular, nas coxas ou pernas, formigamento e dor no local da cirurgia poderão acontecer.
- Conforme o passar dos dias, aumentar gradativamente o tempo de caminhada, não passando de 40 minutos.

-Fisioterapia, RPG, pilates, ioga, acupuntura : não deverão ser realizados neste período.

-Evitar posições viciosas (ficar sentado, agachado, ou em pé por muito tempo).

-Se for necessário, haverá a indicação de uso de um colete (lombar: colete puti) ou para cirurgia cervical um colar espuma, retirando para dormir, para o banho e em alguns períodos em casa.

HÉRNIA DE DISCO E DESCOMPRESSÃO

- Evitar movimentos de flexão e rotação da coluna.
- Caminhadas leves liberadas.
- Intercalar momentos sentado, em pé e deitado.
- Não realizar atividades domésticas.
- Dirigir após 7 dias.
- Retorno em 15 dias para retirada dos pontos e novas orientações.

HÉRNIA DE DISCO PERCUTÂNEA E NUCLEOPLASTIA

- Movimentos leves liberado.
- Usar colete de Puti se indicado.
- Não realizar flexão e rotações com coluna.
- Liberado caminhadas.
- Dirigir em 2 dias.
- Não há necessidade de curativo.
- Retorno em 7 dias para reavaliação.

VERTEBROPLASTIA

- Evitar movimentos de flexão e rotação da coluna.
- Liberado atividades leves.
- Liberado caminhadas.
- Não há necessidade de curativo.
- Retorno em 7 dias para retirada de pontos.

ENDOSCOPIA DA COLUNA (VÍDEO)

- Evitar movimentos de flexão e rotações.
- Liberado caminhadas.
- Dirigir em 7 dias.
- Atividades leves liberado.
- Retorno em 7 dias para retirada de pontos e novas orientações

EM CASO DE DÚVIDAS, ENTRAR EM CONTATO COM SEU MÉDICO ASSISTENTE.