

Cómo moverse después de una fusión de la columna vertebral

(Moving after a spinal fusion)

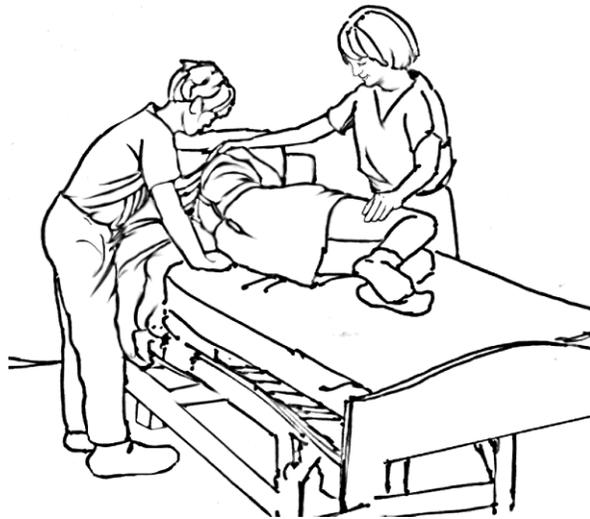
Después de una cirugía, es importante moverse y darse vuelta de la forma correcta. Esto le ayudará a que se recupere mejor, se fortalezca y sienta menos dolor.

- Es **muy** importante cambiar de posición frecuentemente después de la cirugía, aún durante la noche.
- Usted estará adolorido, pero su enfermera y familia le pueden ayudar.
- A medida que se sienta mejor, usted podrá cambiar de posición por sí solo.

¿Cuál es la mejor forma de darse vuelta en la cama?

La mejor forma de darse vuelta en la cama es utilizando la técnica de «tronco rodante».

- Voltéese de manera que las caderas, rodillas y hombros permanezcan alineados y que se muevan al mismo tiempo, como si fueran el tronco de un árbol. Haga esto cada vez que cambie de posición en la cama.
- Evite cualquier movimiento que haga que tuerza o doble su cuerpo.



¿Cuál es la mejor forma de sentarse en el borde de la cama?

Siga los siguientes pasos para sentarse en el borde de la cama:

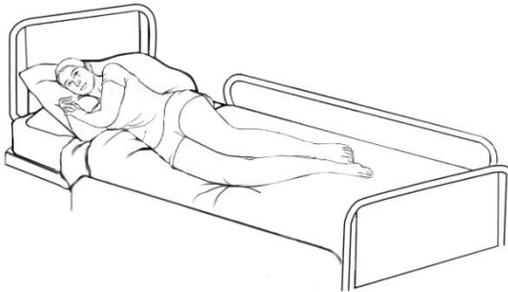
- **¡Mantenga la espalda derecha!**
- Póngase de costado usando la técnica de tronco rodante.
- Apoye un codo y mano contra el colchón y empújese para sentarse.
- Empújese usando los brazos al mismo tiempo que baja los pies.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo sentarse con ayuda



Cómo sentarse por sí mismo



En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

¿Cuál es la mejor forma de salir de la cama?

- Su equipo de atención le ayudará a salir de la cama y a caminar el primer día después de la cirugía.
- El fisioterapeuta, enfermero o familiar le puede ayudar a salir de la cama y a caminar varias veces al día mientras usted esté en el hospital.

Recomendaciones con las actividades diarias

Siga los siguientes pasos que le ayudarán a moverse durante el día:

- Agáchese doblando las piernas cuando tenga que recoger algo. **No** se incline doblando su cuerpo.
- Al cepillarse los dientes, use un vaso con agua para enjuagarse la boca en vez de inclinar su cuerpo hacia el lavamanos.
- Para amarrarse los zapatos, doble una pierna y coloque el pie encima de la pierna opuesta, en vez de inclinarse hacia delante.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.