

# Cómo moverse después de una fusión de la columna vertebral

## (Moving after a spinal fusion)

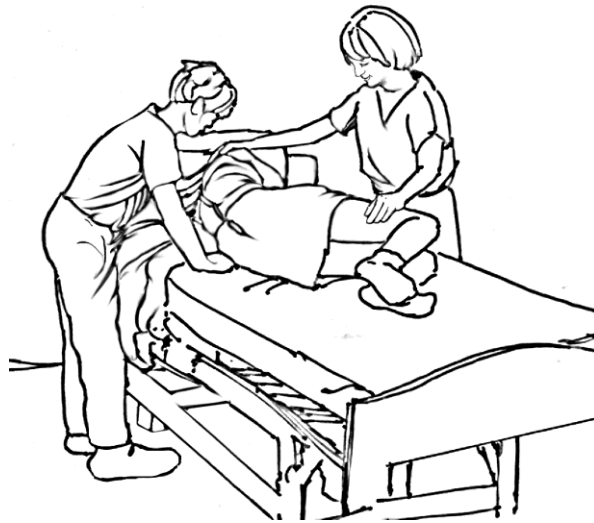
Después de una cirugía, es importante moverse y darse vuelta de la forma correcta. Esto le ayudará a que se recupere mejor, se fortalezca y sienta menos dolor.

- 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.



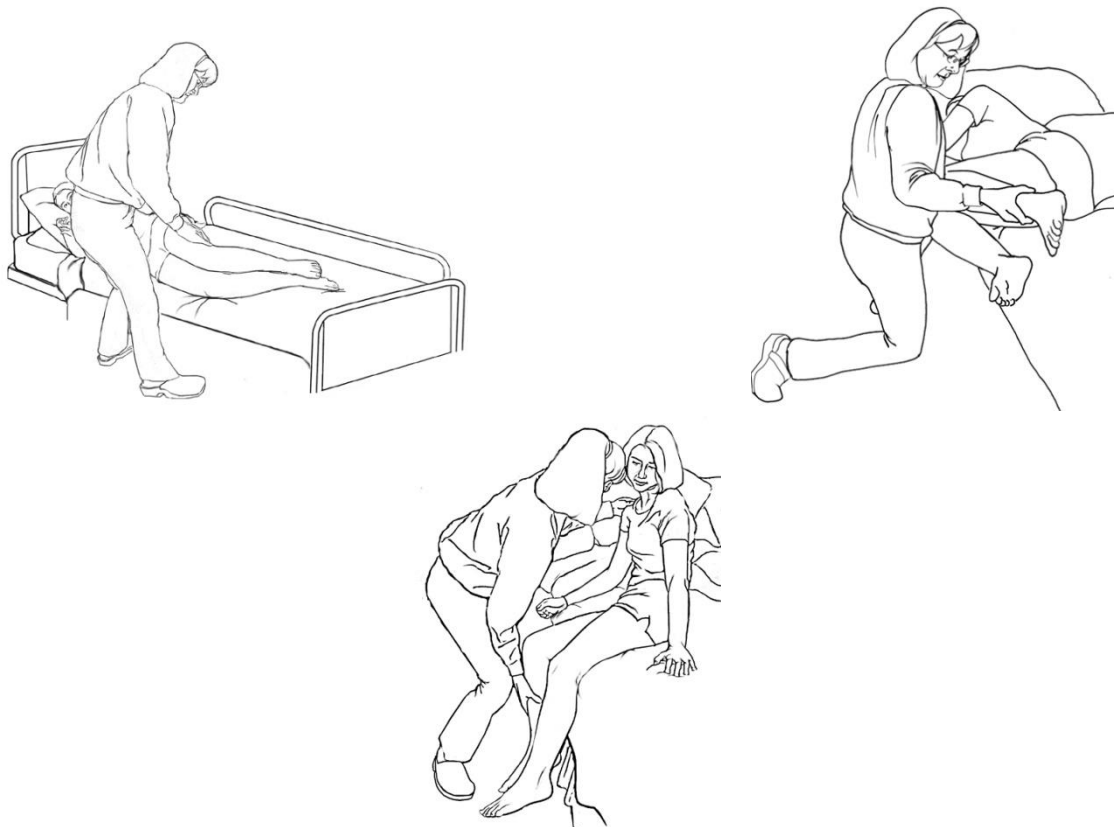
### ¿Cuál es la mejor forma de sentarse en el borde de la cama?

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

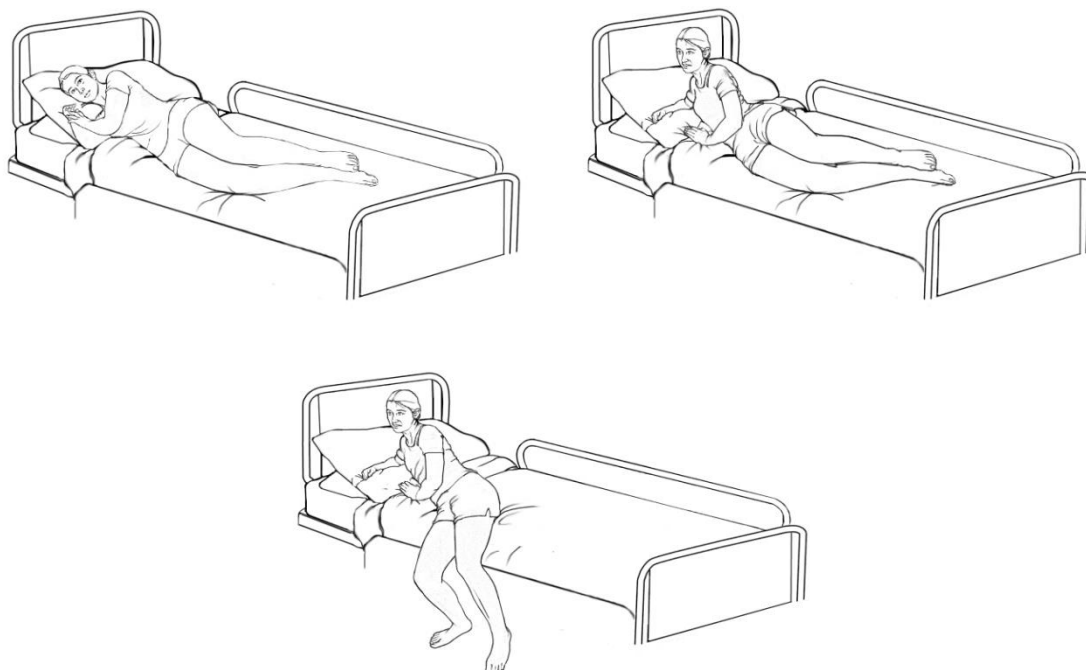
- **¡Mantenga la espalda derecha!**
- Póngase de costado usando la técnica de tronco rodante.
- Apoye un codo y mano contra el colchón y empújese para sentarse.
- Empújese usando los brazos al mismo tiempo que baja los pies.

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.**