

Cómo moverse después de una fusión de la columna vertebral

(Moving after a spinal fusion)

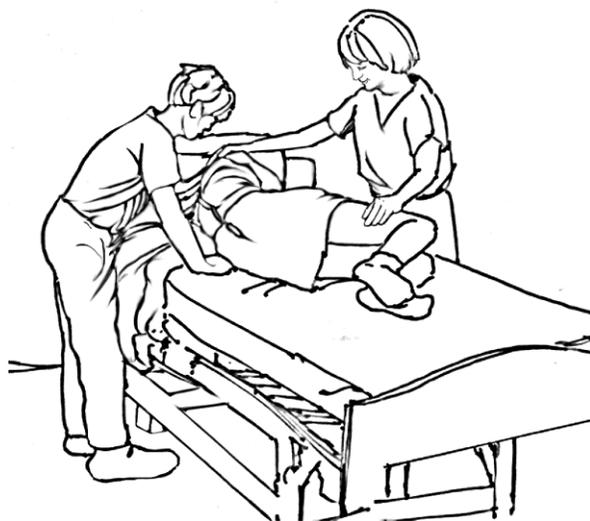
Moverse y voltearse en forma correcta después de la cirugía puede ayudar a que se cure mejor, se fortalezca y a que sienta menos dolor.

- Es **muy** importante que usted cambie de posición frecuentemente después de la cirugía, aún durante la noche.
- Usted sentirá dolor después de la cirugía, pero su enfermera y familia le pueden ayudar.
- Conforme se sienta mejor, usted podrá cambiar de posición por sí mismo.

¿Cuál es la mejor forma de voltearse en la cama?

La mejor forma de voltearse 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?

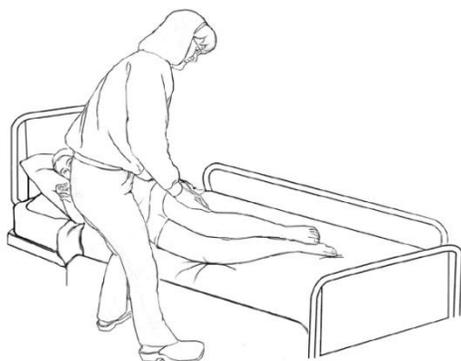
Siga los siguientes pasos para sentarse en el borde de la cama:

- **¡Mantenga la espalda derecha!**
- Voltéese de lado 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 moverse después de una fusión de la columna vertebral, continuación

Sentarse con ayuda



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 bajarse de la cama?

- Nuestro personal y terapeuta físico le ayudará a bajarse de la cama y a caminar el primer día después de la cirugía.
- Su terapeuta físico, enfermera y familia le pueden ayudar a bajarse de la cama y a caminar varias veces al día mientras usted esté en el hospital.

Consejos para ayudarle con las actividades diarias

Siga los siguientes pasos que le ayudarán a moverse mientras se baña y se viste:

- Al recoger algo: Agáchese doblando las piernas – **no** se incline doblando el cuerpo.
- Al cepillarse los dientes: use un vaso con agua para enjuagarse la boca en vez de doblar su cuerpo hacia el lavamanos.
- Al amarrarse los zapatos: doble una pierna, y coloque el pie encima de la pierna opuesta, en vez de doblarse hacia delante.

Esta hoja educativa 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.