

Orientações Fisioterapêuticas

Pós-operatório de Cirurgia Lombar



Paciente:

Alguns cuidados são importantes e auxiliarão na sua recuperação:

Posicionamentos e Cuidados



- Após sua cirurgia, não levante ou troque de posição no leito sem a liberação e auxílio dos profissionais da equipe.
- Aproximadamente no segundo dia de pós-operatório, será feita a sua saída do leito e você poderá sentar com o auxílio do fisioterapeuta.
- Caminhadas leves poderão iniciar no terceiro dia de pós-operatório.
- Não realize movimentos de tronco no pós-operatório inicial em flexões, extensões, lateralizações e rotações. Mantenha este cuidado também durante atividades como higiene e alimentação.
- A cadeira utilizada deverá ter: assento com altura suficiente para manter os pés apoiados no chão, encosto reto, base firme (sem rodas) e apoio para braços.
- Caso necessite do uso de colete, mantenha-o ajustado e utilize-o durante todo o período determinado pelo seu médico.
- O retorno à atividade sexual deverá ser orientado pelo seu médico.
- Todos estes cuidados poderão persistir de 1 a 6 meses, dependendo do tipo de patologia e técnica cirúrgica empregada. O seu médico lhe orientará a respeito.

Evitar

- Permanecer períodos prolongados em postura deitada ou sentada.
- Sentar de pernas cruzadas
- Movimentos como agachamentos.
- Uso de travesseiros altos ou baixos demais, pois esses devem preencher a distância entre a cama e o pescoço quando estiver deitado de lado.
- Carregar peso.
- Subir e descer escadas.

Em caso de dúvidas entre em contato conosco.

Fisioterapeuta assistente: _____ Fone: _____