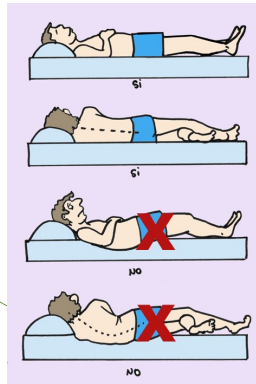


ASEO: Realice su higiene personal sin mojar el apósito y sin adoptar posturas forzadas que aumenten el dolor.

VESTIDO: Use calzado cómodo y seguro con tacón bajo.

SEXUALIDAD: Podrá mantener relaciones sexuales cuando se sienta **preparado/a para ello**.

REPOSO Y SUEÑO: Debe dormir sobre colchón firme, preferentemente boca arriba y de lado.



Debe levantarse de la cama se le ha indicado anteriormente.

Si viaja, haga en trayectos cortos y procure cambiar de posturas.

Puede conducir después del primer mes, y debe hacerlo, si es posible, con el asiento próximo al volante, con refuerzo lumbar.



A partir del primer mes podrá hacer ejercicios para reforzar la musculatura de la espalda (natación de espaldas, caminar por terreno llano, etc.)

PRECAUCIONES

Para disminuir el dolor en casa:

Evite todo aquello que incremente el dolor. Para disminuir el dolor, lo mejor es el reposo.

Tómese el tratamiento médico para prevenir y disminuir el dolor (analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares, etc.)

Podrá hacer cambios posturales cada 4 horas y a demanda para aliviar los problemas del encamamiento.

SU COLABORACIÓN ES IMPRESCINDIBLE PARA UNA BUENA RECUPERACIÓN

TELÉFONOS DE CONTACTO

9666 16941 Control Enfermería Planta 4ª Derecha (Habitaciones: 417-430)

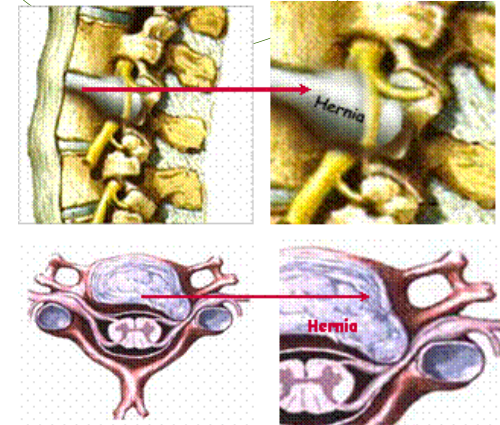
9666 16942 Control Enfermería Planta 4ª Izquierda (Habitaciones: 401-415)

9666 16731 Consulta neurocirugía y COT C146
9666 16531 Consulta de Enfermería C145
9666 16337 Secretaría de COT

SERVICIO DE NEUROCIRUGÍA

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARI D'ELX

Teléfono: 966 616 900 Fax: 966 616 108



INSTRUCCIONES

CIRUGIA

HERNIA DISCAL

SERVICIO DE NEUROCIRUGÍA

AL INGRESO

- Debe haber dejado de tomar la medicación que su neurocirujano/a le indicó .
- Debe traer su medicación habitual.
- Debe estar 8 horas en ayunas antes de la intervención.

CUIDADOS HOSPITALARIOS

En el día del ingreso, el personal de Enfermería le enseñará a usted y a sus cuidadores/as una serie de ejercicios que usted llevará a cabo tras la intervención quirúrgica.

El día de la intervención

Llevará un **gotero con analgesia continua** para aliviarle el dolor.

Si no puede **orinar en cama**, lo comentará con enfermería para que, si no hay contraindicación médica, le ayude a levantarse.

Comentará con enfermería **cualquier sensación que no considere normal** como: pérdida de sensibilidad en piernas, dolor que se irradie a las piernas, etc.

Ejercicios respiratorios (recomendable repetir cada hora)

1. Respiración abdominal: Acostada boca arriba, con una almohada debajo de las rodillas, coloque sus manos en el abdomen, respirando por su nariz, intente que el aire llegue a su barriga (notará como se elevan sus manos al hincharse la misma), suelte el aire lentamente por la boca.



2. Ejercicios respiratorios, Una o dos inspiraciones profundas, reteniendo unos segundos el aire en inspiración. Recomendable repetirlo cada hora.



4. Ejercicios de amplitud de movimientos.

3. Mover los brazos, realizando suaves ejercicios de codos y hombros, llevando cuidado con el brazo en el que lleva el gotero.

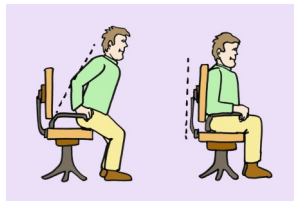
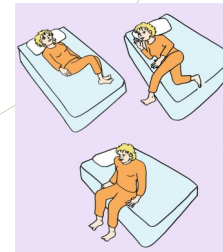


Primer día de postoperatorio

Después del aseo en cama se procederá a la **cura de la herida**.

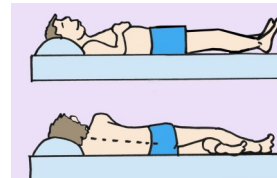
Enfermería le enseñará a:

Levantarse de la cama: El eje de la columna debe permanecer recto, por tanto póngase de lado rodando su cuerpo hasta el borde de la misma y apoyando sus brazos incorpórese lateralmente sin retorcer su cuerpo.



Cambios posturales en la cama: Podrá hacer cambios posturales cada 4 horas y a demanda.

Cómo sentarse: Se sentará con la espalda recta y apoyada contra el asiento en sillas duras con el respaldo a 90°. Se trata de que los ángulos de la pierna-muslo y muslo-cadera sean de 90°.



Segundo día postoperatorio (Día del alta)

Si el proceso es muy favorable, comenzará a pasear fuera de la habitación. Se revisará el apósito de la herida y, si no tiene ninguna contraindicación, se le entregarán los Informes Médicos y de Enfermería y se le dará el Alta.

CUIDADOS AL ALTA

Enfermería le explicará, a usted y a sus cuidadores/as, estos cuidados de la herida:

Observe la **zona de la herida** y compruebe que el apósito está seco y limpio.

Deberá **ponerse en contacto** su médico de familia ante la aparición de:

Temperatura de más de 38 grados sin causa justificada.

Dolor que no remite con tratamiento médico (tanto reposo como medicación).

Pérdida de fuerza.

Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro o sangre.

Dificultad para controlar esfínteres.

En la medida de lo posible debe evitar:

Asientos bajos o blandos.

Toda actividad que aumente su dolor, como levantar pesos.

Movimientos bruscos y violentos.

Torcerse al levantarse.

Conducir antes del primer mes.

Permanecer mucho tiempo sentado/a o de pie.

Tareas domésticas en general.

