

Guía de rehabilitación física postoperatoria luego de artrodesis lumbar

La **primera semana** post-operatoria consiste típicamente en descanso, deambulación progresiva y realización de limitados ejercicios y actividades. La cicatrización de la herida no debe ser perturbada para evitar infecciones y hemorragias. A nivel de la columna lumbar no deben realizarse movimientos repetitivos ni fuerzas excesivas.

Caminata (según tolerancia)

Elongación



Durante la **segunda y tercera semana** post-operatoria el paciente va a presentar incomodidades en las siguientes posiciones y movimientos:

Sentado y acostado:

El paciente tendrá limitada tolerancia a la presión que se aplica a la incisión durante estas posiciones, por lo tanto se recomienda colocar una almohada en la columna lumbar cada vez que el paciente se sienta en cualquier superficie (silla, sofá, cama, etc.). Evite acostarse en un colchón rígido y coloque una almohada debajo de las rodillas. Haga caminatas suaves para aumentar el flujo de sangre y disminuir el dolor que conlleva esta disminución de circulación sanguínea en los miembros inferiores.

Bipedestación prolongada:

Al estar de pie distribuya su peso corporal de manera continua y realice las caminatas suaves con mayor frecuencia

Movimientos de la columna:

El paciente tendrá limitada tolerancia hacia la flexión, extensión, inclinación y/o rotación. Evite los movimientos repetitivos durante las actividades y ejercicios hacia esa dirección dolorosa y caminar en planos inclinados o cuesta arriba.

A partir de la **cuarta semana** post-operatoria se busca progresar hacia diferentes ejercicios para incrementar la movilidad y función, aumentando los rangos de movimiento, la resistencia y la fuerza muscular junto a ejercicios de propiocepción y equilibrio.

Durante las primeras 6 semanas post-operatorias ningún ejercicio debe incluir movimientos bruscos y repetitivos que pongan en peligro la zona lumbar. Desde la 6ta hasta la 12va semana post-operatoria la cantidad y dificultad de los ejercicios debe aumentar progresivamente.

Ejercicios para la artrodesis lumbar

Consciencia lumbar y pélvica:

Al activar diferentes grupos musculares, especialmente del área pélvica y de las extremidades inferiores, se optimizará el conocimiento de su propio cuerpo lo que lo preparará para los ejercicios de estabilización pélvica.



Aeróbicos/de resistencia:

Probablemente el ejercicio aeróbico más funcional para los pacientes con una artrodesis lumbar es la **caminata**.

Bicicleta estática. Si bien se puede realizar desde la primer semana se aconseja una vez el dolor este controlado.

Respiración profunda:

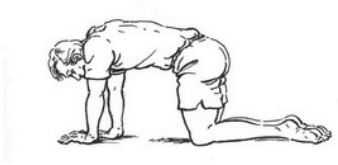
Combinada con otros ejercicios y utilizada durante los períodos de descanso. La respiración abdominal puede ser difícil para los pacientes con una incisión abdominal pero este tipo de respiración es muy importante para asegurar la apropiada ventilación de los lóbulos pulmonares inferiores (especialmente en el lado izquierdo donde la incisión está localizada).

Estabilización lumbar:

Después de una cirugía lumbar los músculos de la espalda pierden fuerza de manera severa. Por lo tanto, se recomienda implementar, desde las primeras semanas post-operatorias, ejercicios de activación suave de los músculos lumbares.

En las primeras semanas post-operatorias debe realizarse de manera suave y lenta concentrándose en cómo se activan o contraen los músculos de la espalda baja.

Elevación brazo-pierna simultánea



Elevar el miembro superior y el inferior del lado contrario hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

Extensión de tronco en prono



Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Extensión de pierna de pie



Llevar una pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Transferencias:

La transferencia más importante que deben aprender a realizar los pacientes con una artrodesis lumbar es desde la posición de acostado a la posición sedente, siempre va a haber mayor tolerancia en inclinarse hacia el lado indoloro. Durante la transferencia de sedente a bípedo, se deben utilizar las piernas y los brazos evitando la excesiva inclinación hacia adelante.

Entrenamiento postural:

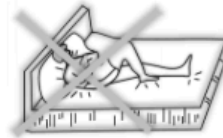
Es importante en todas las posiciones –acostado, sentado y bípedo– mantener la columna lumbar en una posición neutral o ligeramente arqueada.

- **Boca arriba:** colocar una almohada debajo de las rodillas.
- **De lado:** colocar una almohada entre las rodillas y los tobillos, evitar la posición fetal y posiciones donde la cadera quede rotada.
- **Sentado:** no mantenerse en esta posición por más de 30 minutos, colocar un cojín pequeño para soportar el área lumbar y evitar extender ambas rodillas mientras se está sentado.
- **De pie:** mantener una postura erguida evitando doblarse hacia adelante.

Higiene postural de columna lumbar



Duerma en cama dura, de lado con las rodillas y la cadera semiflexionadas y con una almohada entre las piernas que abarque de las rodillas a los tobillos.
Otra almohada baja para la cabeza



No lea ni vea televisión en la cama



En dolor intenso, dormir boca arriba, con las rodillas dobladas y separadas sobre dos almohadas, durante media hora o toda la noche



Al dormir boca arriba, no utilice almohada



Mantenga la espalda derecha, apretando el abdomen.
Apoye los pies. Mantenga la cadera al nivel de las rodillas



Evite posturas incorrectas



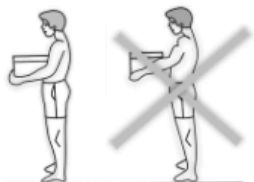
Al manejar, mantenga las rodillas flexionadas y póngase el cinturón de seguridad



Para levantar objetos pesados o agacharse, hágalo en cuclillas abrazando el objeto



En caso de dolor intenso, acostarse boca abajo con una almohada en el abdomen y ponerse una bolsa con agua caliente en la región lumbar, durante por lo menos 20 minutos



Sostenga el objeto pegado al cuerpo manteniendo los glúteos y el abdomen apretados.
Al transportarlo, mantenga la misma postura



Cargar peso en forma equilibrada