



Após a realização de uma cirurgia de coluna, o paciente receberá alta hospitalar de acordo com sua evolução no período pós-operatório. Contudo, é de extrema importância salientar que o procedimento cirúrgico é responsável por garantir o "meio" do tratamento, mas não o fim, pois o tratamento das doenças que atingem a coluna vertebral, na grande maioria das vezes, engloba o trabalho de uma equipe multiprofissional, com médicos, enfermeiros e fisioterapeutas atuando juntos sempre buscando o principal objetivo que é conferir ao paciente uma qualidade de vida melhor.

Dessa forma, há alguns cuidados a serem abordados e seguidos pelo paciente na etapa que sucede a cirurgia, independente da região da coluna vertebral em que ela foi realizada:

**Sim**



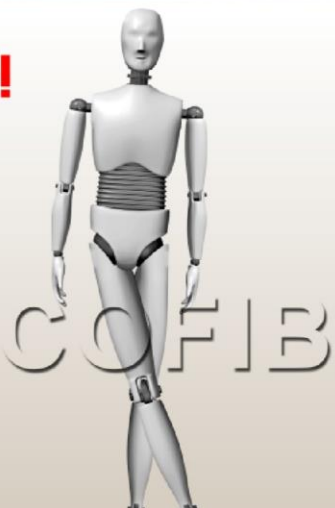
rtsmart.com.br

#### SENTADO

O paciente deverá usar um coxim ou um travesseiro para o apoio da coluna lombar, especialmente naqueles casos em que a abordagem foi nessa região (coluna lombar e lombo-sacra):

Períodos prolongados nessa posição deverão ser evitados.

**Não!**



rtsmart.com.br

#### EM PÉ

Evitar permanecer por longos períodos nessa posição, cuidando para não sobrecarregar somente uma das pernas, especialmente para os pacientes que sofreram cirurgia na região lombar e lombo-sacra.





**Sim**



rtsmart.com.br

### AO CALÇAR SAPATOS E REALIZAR HIGIENE

Procurar sempre por um banco firme para realizar a higiene durante o banho e para calçar os sapatos. Cruzar uma perna sobre a outra para conseguir executar essa atividade;



**Não!**

rtsmart.com.br

### EVITAR AGACHAMENTOS

Sempre que essas tarefas forem muito difíceis de serem realizadas por encurtamentos musculares ou mesmo por trazerem qualquer tipo de desconforto, o paciente deverá contar com o auxílio de uma segunda pessoa.

**Não!**

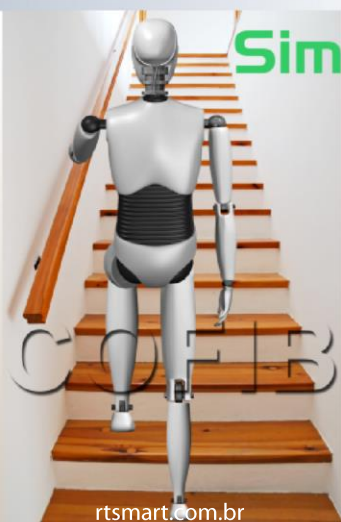


rtsmart.com.br

### DEAMBULAÇÃO

Toda vez que o paciente for caminhar, evitar pisos irregulares e rampas íngremes nos primeiros dias após a cirurgia, evitando situações de instabilidade e desequilíbrio.





### SUBIR E DESCER ESCADAS

Procurar sempre o apoio do corrimão;

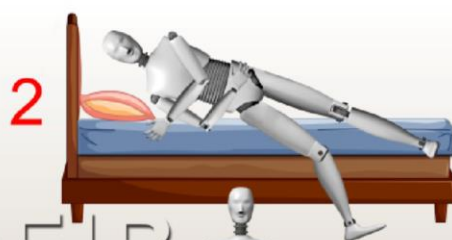
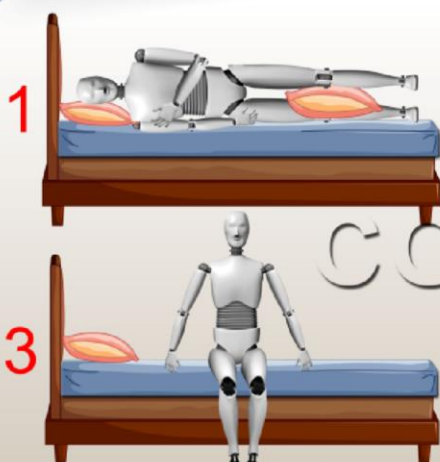
Subir os degraus lentamente;

Olhar o mínimo possível na direção dos pés para não forçar a coluna cervical e também para minimizar as chances de desequilíbrio.



### AO ENTRAR E SAIR DO CARRO

Tirar uma perna após a outra. Usar as mãos e os braços para apoio e manter abdome contraído. Fazer força para a impulsão com as pernas para não forçar a coluna lombar e nem a cervical (região do pescoço).



### DE DEITADO PARA SENTADO

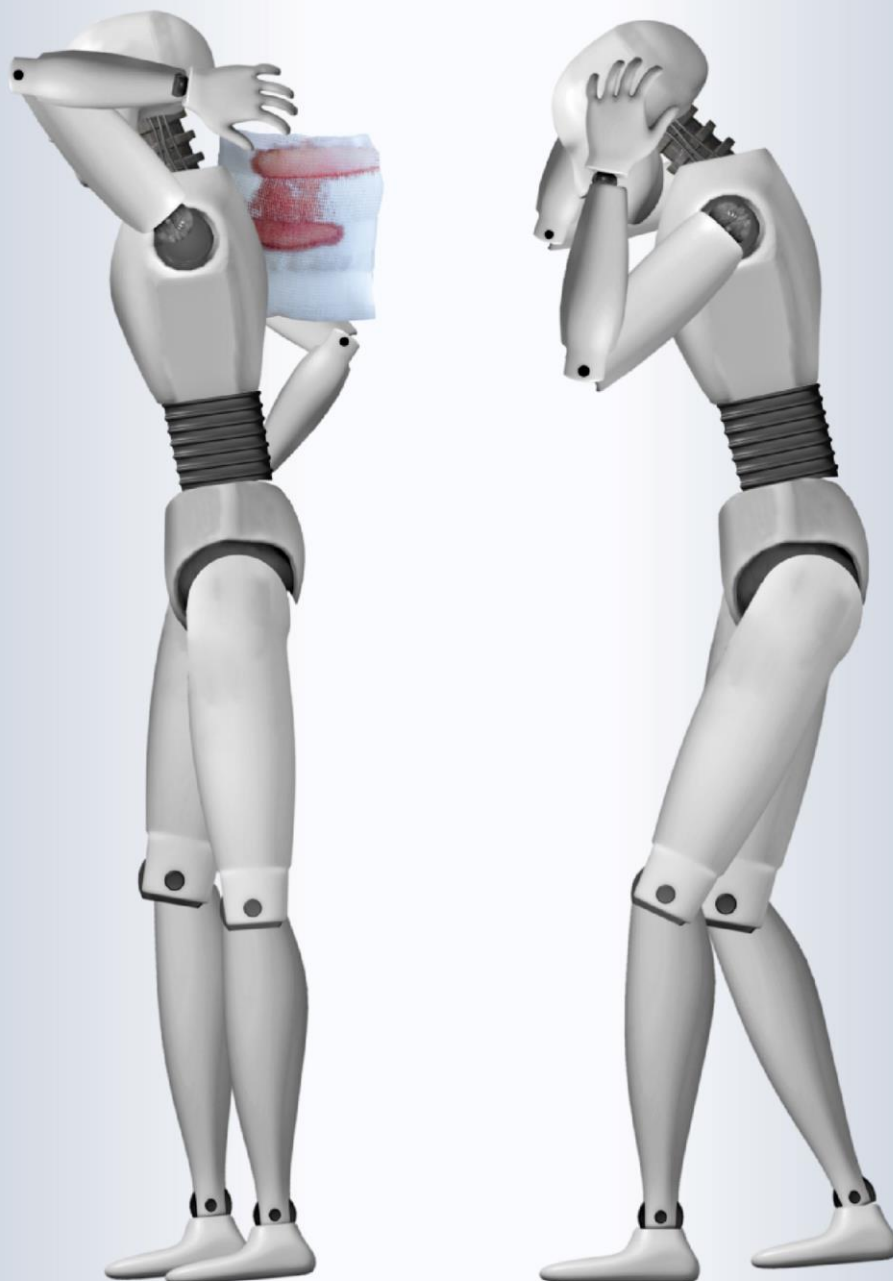
Ao partir da posição de deitado para sentado, o paciente deverá deitar-se de lado, colocar as pernas para fora da cama e então erguer o tronco com o apoio dos antebraços e cotovelos.

Orientações: Pós-Operatório  
Cirurgia de Coluna



Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404

**Não fique abrindo o curativo!  
Evite o risco de infeccionar...**

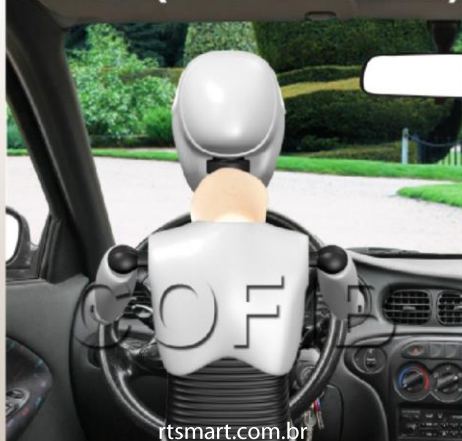


Design Gráfico: Rodrigo Trindade - rodrigo@rtsmart.com.br





## Sim (+30 dias)



rtsmart.com.br

### DIRIGIR

O paciente está autorizado a dirigir cerca de 30 dias após a cirurgia;  
Ao realizar tal atividade, o paciente que fez a cirurgia na região cervical, deverá utilizar o colar cervical para maior proteção;  
Se o paciente foi submetido à cirurgia na região lombar, o mesmo deverá utilizar-se de um coxim ou travesseiro para apoio da região lombar;  
Evitar longos percursos.

## Sim



rtsmart.com.br

### RELAÇÕES SEXUAIS

A atividade sexual pode ser retomada assim que as dores sejam menos intensas para que a relação sexual seja prazerosa;  
Evitar posturas que tragam qualquer sinal de desconforto.

## Não!



rtsmart.com.br

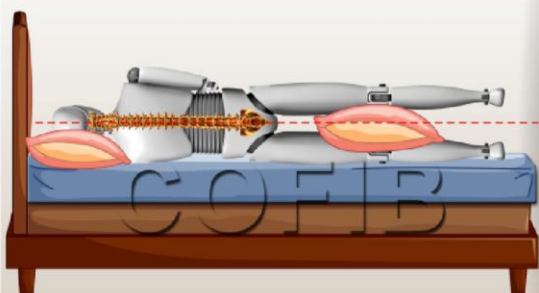
### CARREGAR PESO

Está contra-indicado pegar peso, especialmente nos primeiros 60 a 90 dias de pós-operatório.  
Todos esses cuidados são bastante simples, mas que podem auxiliar enormemente na boa evolução do paciente operado e permitir que o mesmo consiga retomar os pequenos prazeres da vida!





**Sim**



rtsmart.com.br

#### AO DORMIR

Usar travesseiros que mantenham a coluna alinhada desde o pescoço até a região do sacro, independente se irá dormir de lado ou não;

Ao deitar-se de lado, usar um travesseiro (coxim) entre os joelhos, fazendo com que o joelho superior esteja na mesma altura do quadril;

**Sim**



rtsmart.com.br

#### AO DORMIR

Ao deitar-se de barriga para cima, usar um travesseiro sob as pernas, elevando-as para que a coluna lombar esteja bem apoiada no colchão;

Evitar deitar-se de barriga para baixo;

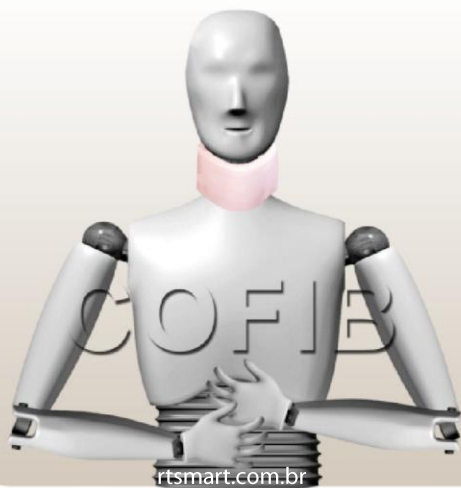
Usar um colchão com densidade adequada ao seu peso corporal.



rtsmart.com.br

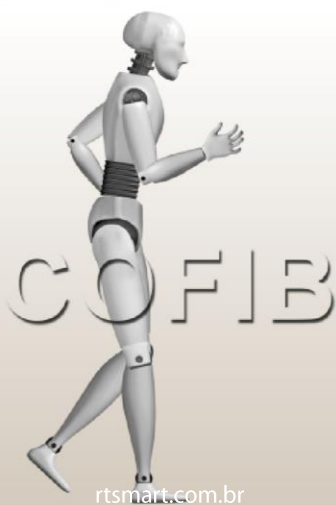
#### TEMPO DE PERMANÊNCIA EM CADA POSTURA

Evitar permanecer por mais de uma hora na mesma postura, seja de pé, sentado ou deitado na mesma posição.



### COLAR CERVICAL

Os pacientes que sofreram uma intervenção cirúrgica na região cervical da coluna vertebral deverão fazer uso do colar cervical sob orientação médica. Usar o colar cervical por cerca de 30 dias, de acordo com a orientação do médico e do fisioterapeuta: Ele poderá ser retirado para o banho e para colocar as roupas. Após, recolocar o colar de forma que o mesmo fique ajustado, porém confortável: Para dormir, o paciente deverá permanecer com o colar cervical: Sempre que for usar o carro, mesmo como passageiro, usar o colar cervical para proteger o local.



### INTRODUÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA

O fisioterapeuta irá orientar em relação ao início das caminhadas, que poderão ser sempre progressivas conforme o paciente for evoluindo com o tratamento. Inicia-se com cerca de 5 minutos por dia.



### RETORNO À ATIVIDADE FÍSICA

Após 120 dias de pós-operatório, o paciente já poderá voltar, lentamente, para as suas atividades físicas, seguindo sempre as orientações do médico e do fisioterapeuta.





rtsmart.com.br

### HIGIENE DA CICATRIZ CIRÚRGICA

Apenas após a retirada dos pontos você poderá lavar a ferida operatória. O ideal é lavar durante o banho com água e sabão neutro;

Ocluir (cobrir a cicatriz) somente sob orientação médica.

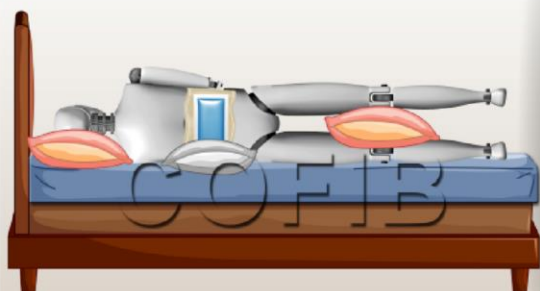


rtsmart.com.br

### CONTRASTE

O contraste devem ser iniciado com o uso de uma bolsa de água quente sobre o local doloroso. Esta bolsa deverá ser envolta em uma toalha de rosto úmida em água morna, para exercer um calor local úmido, que é mais agradável para o paciente. Aplicar por 20 minutos.

Após, fazer a aplicação do gelo por 20 minutos também (seguindo as orientações anteriores sobre a aplicação do gelo). Pode-se iniciar o processo lembrando sempre que se deve começar com o calor e finalizar com o frio.



rtsmart.com.br

### USO DO GELO

O gelo é considerado um anti-inflamatório bastante eficaz e que não traz qualquer ônus ao paciente;

A bolsa de gelo, ou saco plástico com cubos de gelo, deverá estar envolta(o) em um tecido fino (fralda ou pano-de-prato).

Colocar sempre sobre o ponto doloroso. A bolsa pode ser colocada sobre a ferida operatória.

Fazer a compressa por cerca de 20 a 30 minutos, 3 vezes ao dia.