



PLAS T. JAMES, M.D.

DIPLOMATE OF THE AMERICAN BOARD OF ORTHOPAEDIC SURGEONS

PROCOLO POST OPERATORIO LUMBAR

1. No fume o mastique productos de tobacco, que podrá disminuir su oportunidad de una cirugía o fusión exitosa.
2. No flexione, levante o se esfuerce hacia un lado por seis semanas. (No levante más de 10 libras, p. Ej., galón de leche)
3. Se puede sentar solo y cuando no sea más de 30 minutos en un mismo tiempo y en una silla 90 grados vertical. Tome 10 minutos de descanso parado(a), caminando o acostándose. (Por favor, encuentre una silla que soporte la zona lumbar y en donde descanse el brazo no esté muy bajo).
4. Camine en casa normalmente. Está bien subir/bajar escaleras.
5. Ejercicios: Camine diez (10) minutos al día por la primera semana. Veinte (20) minutos al día por la segunda semana. Treinta (30) minutos al día por la tercera semana. Esto debería ser en piso plano, p. ej., pista caminar en centro comercial. **(ESTO ES EN ADICION DE CAMINAR EN CASA).**
6. Usa la abrazadera cuando camine más que cuando va y viene del baño. Sin embargo no necesita usar la abrazadera cuando está sentado(a) en una silla que apoye la espalda.
7. **NO SE ESTRÍÑA!!** Si no tiene una evacuación intestinal después de estar en casa 24 horas, use un laxante de su elección tales como una botella de citrato de magnesio, leche de magnesio, Colace 100mg por la boca dos veces al día, jugo de ciruela pasa, o ablandador fecal
8. No vuelva hasta después de su cita de revisión en el consultorio

Saint Joseph's Doctors Center

5667 Peachtree Dunwoody Road, Suite 220 • Atlanta, GA 30342 • (404) 252-2422 • (404) 252-6223 fax



PLAS T. JAMES, M.D.

DIPLOMATE OF THE AMERICAN BOARD OF ORTHOPAEDIC SURGEONS

9. Un(a) paciente puede bañarse sobre los apósitos quirúrgicos pero no se lo remoje.
10. No quite los apósitos quirúrgicos hasta después de su cita de revisión en el consultorio.
11. Use media de compresión hasta su cita en el consultorio.
12. **MEDICAMENTOS:** Por los primeros (3) meses, no tome anti-inflamatorios medicina tales como Advil, Aleve, Celebrex, Etodolaco, Diclofenaco, o Ibuprofeno, porque disminuye el crecimiento de los huesos.

Muchas de las medicinas después de operación (p. ej., narcóticos) no pueden ser llamadas a la farmacia. La receta tiene que ser levantada en persona o se la matamos por correo.
13. **NO TOME ANTICOAGULANTES:** p. ej., Coumadin, Plavix, o Aspirina; por un mínimo de mínimo de dos semanas post operatorio. (Por favor discuta esto con el cirujano James antes de empezar a tomar
14. No maneje hasta su próxima cita en el consultorio. Un(a) paciente puede manejar sin abrazadera solo y cuando el auto tenga soporte lumbar. Por favor use cinturón de seguridad incluyendo el arnés de hombro y cinturón de regazo.
15. Limite el tiempo en el auto a 30-45 minutos si es posible y tome el viaje en plazos si es necesario.
16. Un(a) paciente puede desarrollar un bulto hinchado al lado de la espalda, esto es reacción normal y se resolverá poco a poco.
17. Llame al doctor si temperatura es mas de 101.5 grados F o tiene escalofríos.

Saint Joseph's Doctors Center

5667 Peachtree Dunwoody Road, Suite 220 • Atlanta, GA 30342 • (404) 252-2422 • (404) 252-6223 fax



PLAS T. JAMES, M.D.

DIPLOMATE OF THE AMERICAN BOARD OF ORTHOPAEDIC SURGEONS

18. Notifique al doctor si la herida empieza desarrollar pus, rojez excesiva, drenaje claro, mal olor,

O dolor de cabeza severo post cirugía.

19. LLAME PARA HACER CITA **INMEDIATAMENTE** DESPUES DE DAR DE ALTA

DEL

HOSPITAL. HAGA CITA APROXIMADAMENTE 14 DIAS POST OPERATORIO.

Saint Joseph's Doctors Center

5667 Peachtree Dunwoody Road, Suite 220 • Atlanta, GA 30342 • (404) 252-2422 • (404) 252-6223 fax