



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

