

PROTOCOLO PÓS-OPERATÓRIO ARTRODESE LOMBAR

Este protocolo é para guiar no Pós-operatório para a Artrodese Lombar:

Fase 1 - Internamento

Fase 2 – Cicatrização Ferida e Proteção de Carga

Fase 3 – Iniciar Reforço Muscular

1º Internamento (1 a 2 dias)

- Controlo da dor e impedir complicação peri operatória.
- D1 – Levante para o cadeirão e marcha consoante tolerância.
- *****Ver Imagens no final do documento de como deve ser a mobilidade numa fase inicial*****
- D2 – Iniciar a subir e descer escadas.
- Usar Colete Lomboestado
- Medicação para dor (evitar AINE's por dificultar artrodese)
- Consulta às 3 semanas, 2 meses e 6 meses (sempre com Rx)

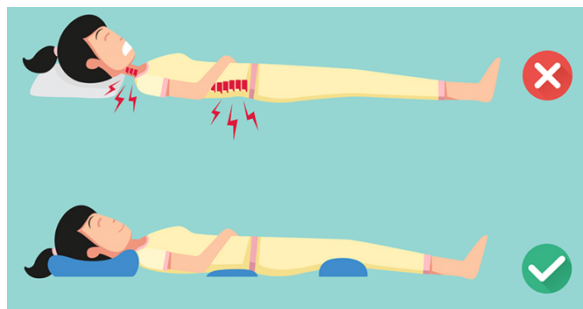
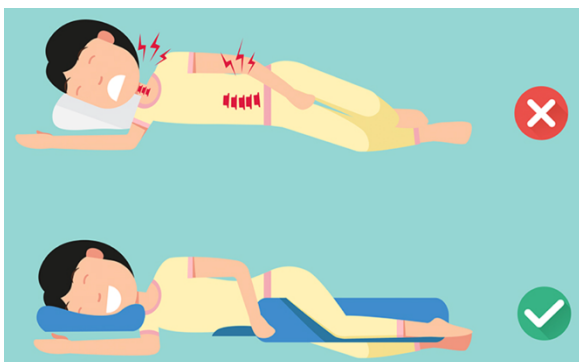
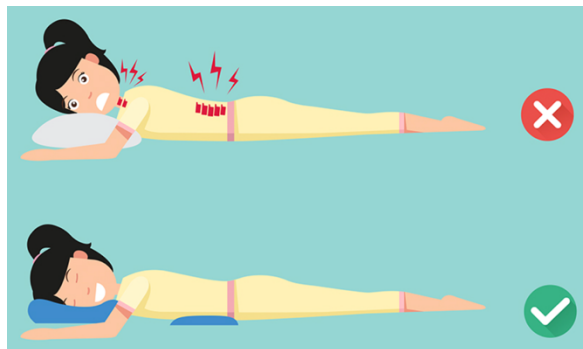
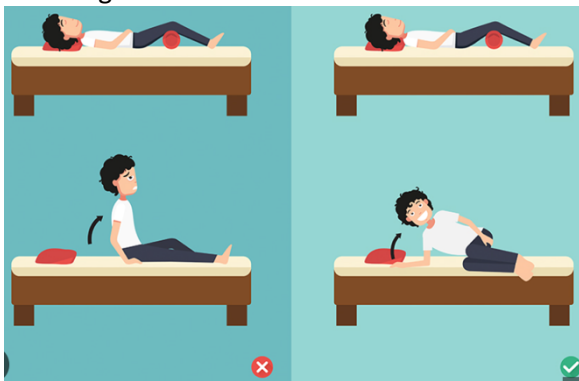
2º Cicatrização ferida e proteção de carga(1º Mês)

- Após retirar suturas – Usar Solução ou Penso de Silicone por 2 meses por uma cicatrização melhor.
- Evitar movimentos de flexão e extensão/rotação além do ponto neutro.
- NÃO levantar pesos acima de 7 Kg
- NÃO realizar atividades de impacto durante 12 semanas.
- Limitar o tempo sentado a não mais que 30 min./vez.
- Ergonomia da Coluna (Boa Postura)
- Realizar Contrações Musculares Isométricas (Abdominal, Glúteos, Ponte)
- Caminhada 1-2/dia até 10 minutos (sempre com contração dos abdominais)
- **Retomar a condução às 4 semanas ou quando não estiver a tomar medicação para a dor. Limitar a condução a intervalos curtos < 30 min./vez.**
- **Qualquer nova fraqueza, dor intensa ou dormência global deve ser comunicada ao cirurgião.**

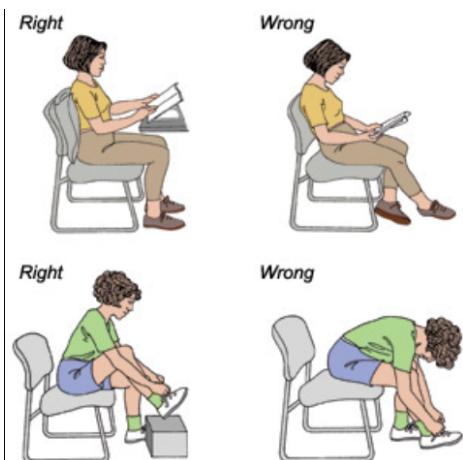
3º Iniciar reforço muscular (1º-3º Mês)

- Não levantar pesos acima de 7 Kg por 12 semanas.
- Evitar extensão além de 10 graus, flexão e torção (agachar-se).
- É esperado que se deixe a medicação analgésica neste período.
- Aprender ergonomia correta (Pé, Sentado, Pegar em pesos) e minimizar a inclinação para a frente.
- Limitar a flexão abaixo do nível dos joelhos e manter os joelhos acima da altura da bacia.
- Evitar extensão além de 20 graus (como exercício) e rotação superior a 25 graus.
- Exercícios de Reforço Muscular:
 - Prancha, Prancha lateral, Mini-agachamentos com cadeira atrás, Ponte, Bird Dog,

*** Imagens ***



MOBILIDADE/POSICIONAMENTO NA CAMA/SAIR DA CAMA



LEVANTAR de SOFÁ/ CADEIRA (Mudar de posição a cada 30min) (Até 12 semanas)



SENTAR DE FORMA NEUTRA COM APOIO / CALÇAR MEIA