

PROTOCOLO PÓS-OPERATÓRIO DISCECTOMIA, ENDOSCOPIA, LAMINOTOMIA

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

Fase 1 - Internamento

Fase 2 – Reabilitação

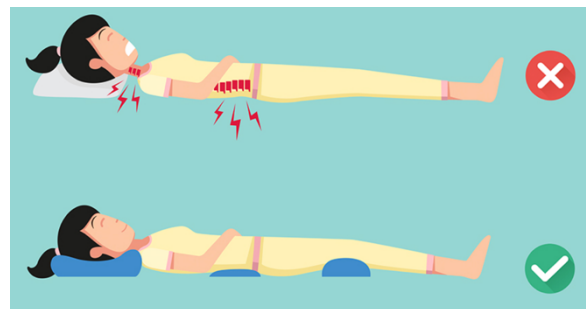
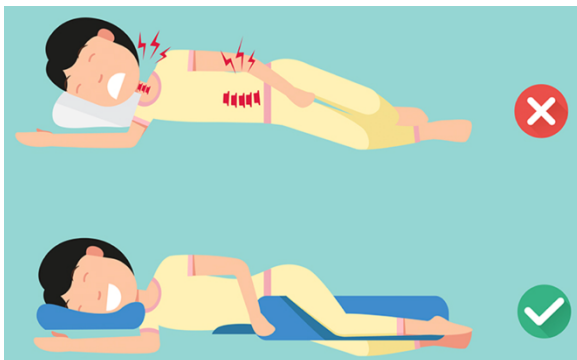
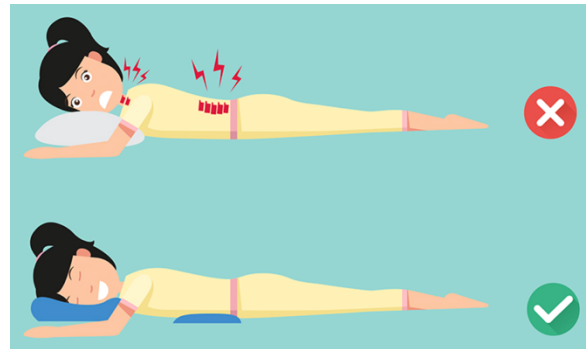
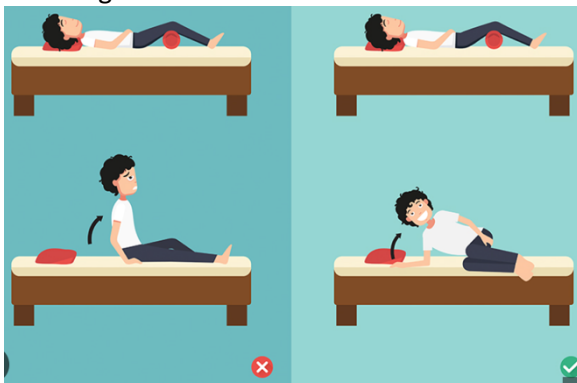
1º Internamento (1 dia)

- 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*****
- Usar Colete Lomboestato por 2 semanas (Ajuda na cicatrização da ferida)
- Medicação para dor (evitar AINE's por dificultar artrodese)
- Consulta às 3 semanas, 2 meses e 6 meses (sempre com Rx)

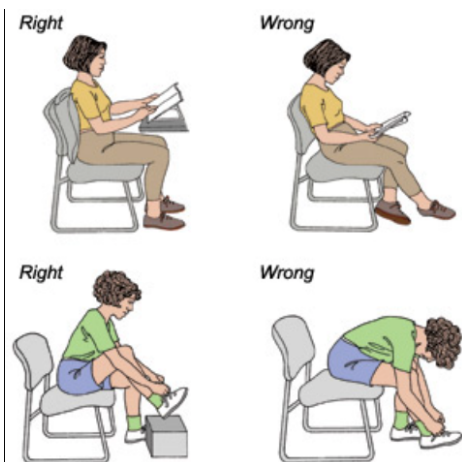
2º Reabilitação

- Após retirar suturas – Usar Solução ou Penso de Silicone por 2 meses por uma cicatrização melhor.
- Limitar o tempo sentado a não mais que 30 min./vez.
- Ergonomia da Coluna (Boa Postura)
- Iniciar Exercícios de mobilidade e reforço muscular assim que conseguir (pode ser no dia a seguir ao pós-operatório).
- Caminhada 1-2/dia até 10 minutos (sempre com contração dos abdominais)
- Retomar Desporto como Futebol às 10 semanas pós-operatório
- Retornar o trabalho às 6 semanas (se for trabalho de secretária) e às 12 semanas (se for trabalho manual fisicamente exigente)
- **Retomar a condução assim que estiver confortável e 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.

*** 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