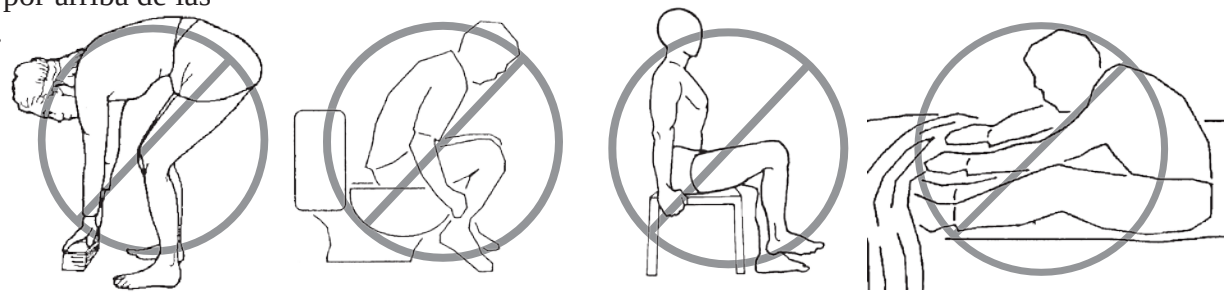
Precauciones para la columna vertebral después de la cirugía - Cirugía lumbar
(Post Surgical Spinal Precautions – Lumbar Surgery)

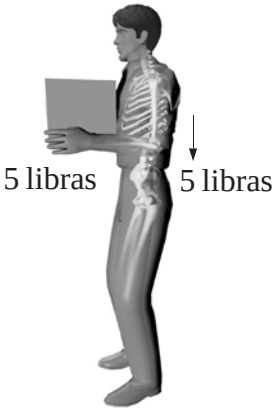
1. No ***se incline*** hacia adelante desde la cintura más de 90º ni levante las rodillas por arriba de las caderas.



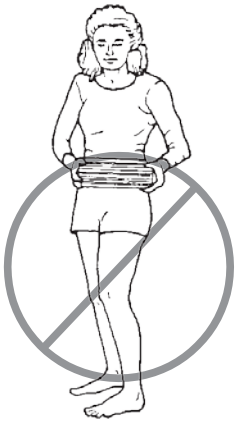
2. No ***levante*** más de 10 libras de peso

Por ejemplo:

- Paquete de 12 refrescos .....10 libras
- Galón de leche .....8.8 libras
- 2 litros de refresco .....7.8 libras
- Olla grande .....1 libra

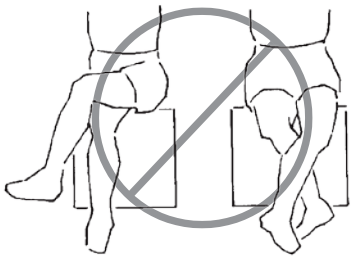


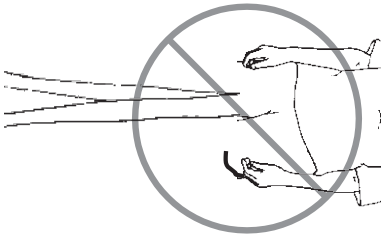
3. No ***gire*** el tronco mientras realiza alguna actividad.



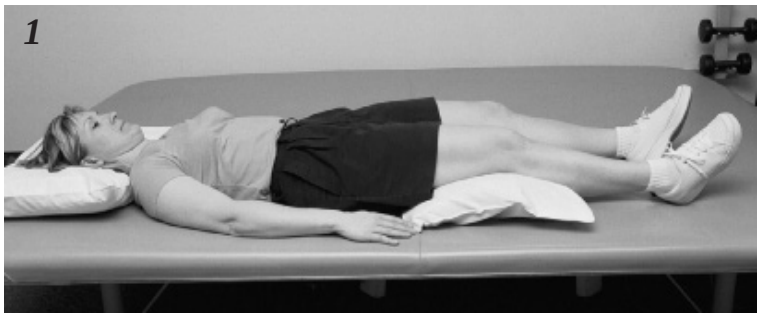
Continúa

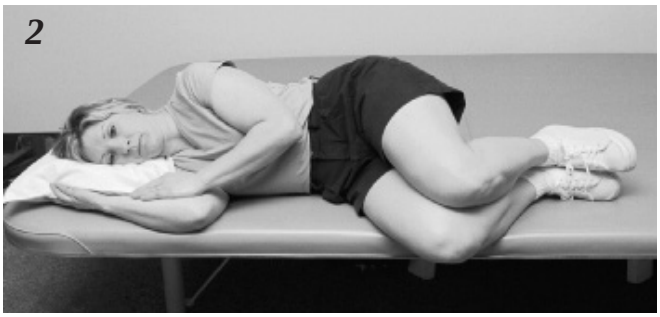
4. No ***cruce*** las rodillas o los tobillos cuando esté sentado, de pie o acostado.





5. Siempre levántese de la cama girando sobre el costado. Colóquese una almohada entre las rodillas para estar cómodo y para que le ayude a mantener las precauciones en caso necesario.





Consejo: Cambie de posición frecuentemente y alterne el descanso (sentarse y acostarse) con la actividad (caminar y hacer ejercicio) para incrementar su comodidad. Evite estar sentado o de pie durante largos periodos de tiempo.

La información que se presenta es exclusivamente para propósitos educativos y de información general. No tiene la intención de sustituir el consejo de su proveedor médico. Si cree que tiene un problema de salud comuníquese con su proveedor médico. Aurora Health Care es un proveedor de atención médica sin fines de lucro, y líder nacional en los esfuerzos por mejorar la calidad de la atención médica.