

DISCECTOMÍA METRX

EXPLICACIÓN QUIRÚRGICA:

Este es un procedimiento mínimamente invasivo. Se realiza una pequeña incisión en la parte baja de la espalda y se inserta un tubo pequeño para exponer la columna vertebral. Se extrae una pequeña sección de hueso para permitir el acceso al conducto vertebral. Se mueve de forma gradual el nervio hacia el costado, se retira el disco herniado o fragmentado y se descomprimen los nervios.

HOSPITALIZACIÓN:

Por lo general, esta cirugía se realiza de forma ambulatoria y el paciente se puede ir a casa el mismo día.

Para obtener más información, visite www.orthoillinois.com y haga clic en lo siguiente: Resources (Recursos), Patient Education (Educación al paciente), desplácese hacia abajo hasta Spine Procedures (Procedimientos de la columna vertebral) y haga clic en su procedimiento quirúrgico.

Descompresión mínimamente invasiva Instrucciones posoperatorias

Cuidado de heridas

- Mantenga el área de la incisión seca y limpia. No coloque ningún ungüento ni soluciones antibióticas sobre la incisión. Para cerrar la piel, se utilizan suturas adhesivas (Steri-strips) o grapas. Deje que estas suturas se caigan solas o quítelas si esto no ocurre al cabo de 2 semanas. Si tiene grapas, recibirá una cita para retirarlas 3 semanas después de la cirugía. Si nota **algún tipo de secreción**, enrojecimiento, hinchazón o aumento del dolor en el lugar de la incisión, llame al consultorio de inmediato. Puede usar una compresa de hielo durante 7 días después de la cirugía para aliviar el malestar incisional, según sea necesario.
- Se puede duchar inmediatamente después de la cirugía, siempre y cuando la incisión siga protegida con un apósito impermeable. Quítese el apósito al cabo de 3 días, pero coloque uno igual sobre la incisión para ducharse hasta 7 días después de la cirugía. No tome baños ni entre a la piscina durante 6 semanas.
- Para obtener un mejor resultado estético, mantenga su incisión alejada de la luz solar directa y de las cabinas de bronceado hasta que se desvanezca por completo y recupere el tono de la piel. De lo contrario, existe el riesgo de cambio de color permanente. Puede usar loción de vitamina E para masajear la incisión después de 6 semanas.

Actividades y restricciones

- **Mientras tenga malestar incisional, no se incline ni encorve de forma forzada o repetitiva.** Una vez que pase el malestar (por lo general, después de 7 a 14 días), puede retomar las actividades que tolere, como el trabajo en una oficina, un trabajo que se considere físicamente exigente, el ejercicio y las relaciones sexuales.
- La fisioterapia formal comenzará alrededor de 2 semanas después de la cirugía.
- Puede volver a conducir cuando los analgésicos ya no puedan causar alteraciones en su juicio.
- Debe usar medias de compresión TED durante 1 semana después de la cirugía durante el día y luego quitarlas por la noche.
- No tome medicamentos antiinflamatorios (por ejemplo, ibuprofeno o naproxeno) durante 2 semanas antes y 2 semanas después de la cirugía, a menos que hable específicamente sobre esto con el cirujano.
- No tome ningún medicamento anticoagulante (por ejemplo, Coumadin, Plavix, Eliquis, Xarelto, aspirina) durante 1 semana antes. Consulte su hoja de instrucciones posoperatorias para reanudar el uso de anticoagulantes según las indicaciones del médico.
- No tome ningún medicamento para la osteoporosis (por ejemplo, Fosamax, Actonel, Evista, Prolia) durante 1 mes antes y 3 meses después de la cirugía, a menos que lo hable específicamente con el cirujano.

- Es posible que se deban suspender temporalmente los medicamentos para la artritis reumatoide antes y después de la cirugía. Notifique a su médico sobre cualquiera de estos medicamentos (por ejemplo, Enbrel, Remicade, Imuran, Arava, Humira) y consulte su hoja de instrucciones posoperatorias para conocer el plazo que le indique el médico.
- No tome suplementos a base de hierbas, incluidos aceites de pescado o niacina (vitamina B3), 2 semanas antes ni 2 semanas después de la cirugía.
- Los medicamentos recetados para el dolor posoperatorio se deben tomar según sea necesario, no en horarios programados. Puede alternar los analgésicos con Tylenol para el dolor crónico según sea necesario (límite diario de Tylenol: 4000 mg). No tome los analgésicos y el relajante muscular al mismo tiempo. Estos medicamentos se deben tomar con una diferencia de 2 a 3 horas.
- Norco es un medicamento que puede generar dependencia. Debe dejarlo de tomar lo antes posible.

Cuidados a largo plazo

La clave del éxito después de una cirugía lumbar es la prevención de futuras cirugías. Los elementos fundamentales para una buena salud de la espalda son los siguientes:

- Músculos estabilizadores del tronco (extensores de la espalda, abdominales, glúteos) fuertes.
- Flexibilidad de los isquiotibiales.
- Técnica de levantamiento adecuada (*cómo* levanta peso es mucho más importante que *cuánto* levanta).
- Prevención de flexiones o encorvamiento en la parte baja de la espalda (por ejemplo, encorvarse para recoger algo).
- Pérdida de peso (especialmente en pacientes con una zona media grande).
- Ejercicio aeróbico regular (30 minutos, 3 veces por semana).
- Prevención del consumo de productos derivados del tabaco.

El cumplimiento de estos principios maximizará sus posibilidades de evitar futuras intervenciones quirúrgicas. Sin embargo, solo el paciente puede aplicar estos conceptos.

Preguntas y emergencias

Llame al 815-398-9491 durante el horario de atención (de lunes a jueves, de 8 a. m. a 4 p. m., y viernes de 8 a. m. al mediodía) si tiene alguna pregunta o emergencia. **Los resurtidos de medicamentos solo se autorizarán durante el horario de atención.** Especifique si llamó por una emergencia y se le comunicará con el personal de enfermería especializado en columna vertebral. Todas las emergencias se informan de inmediato al médico.

Después del horario de atención, puede llamar al 815-398-9491 y el servicio de contestación contactará a su médico. Si este estuviera fuera de la ciudad o si fuese fin de semana, otro médico o asistente médico estará disponible.