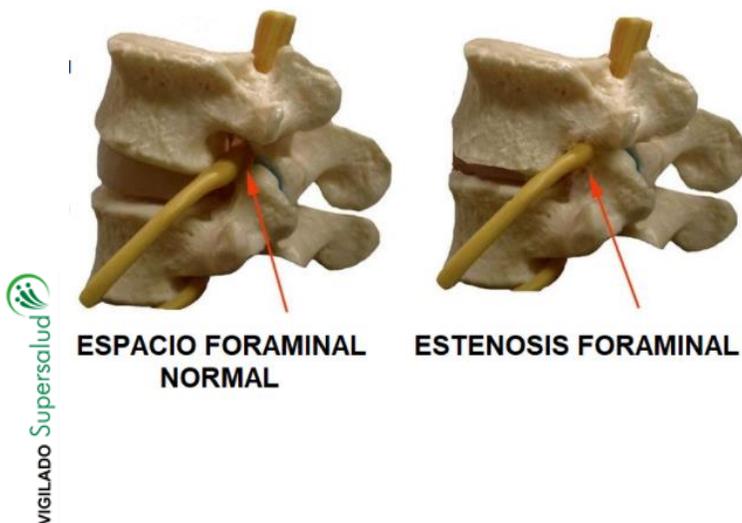


Se puede realizar diferentes tipos de cirugías de columna según el tipo de enfermedad de que se sufre, la cirugía se hace con el objetivo de corregir la causa y eliminar o disminuir los síntomas que se tengan.

La recuperación de cada cirugía depende del estado de la enfermedad al momento de la cirugía y del nivel de la columna que se realice que puede ser en la columna cervical, que comprende las vértebras localizadas en el cuello, en la columna torácica, que corresponde a la parte media de la espalda, o en la columna lumbar a nivel de la cintura.

Dentro de las cirugías de columna está la **Foraminotomía**:



La **Foraminotomía** es la cirugía para para ensanchar el foramen vertebral, que es la abertura de la columna vertebral por donde salen las raíces nerviosas, cuando este espacio está estrecho y está presionando un nervio, para reducir el dolor. Se puede llevar a cabo en cualquier nivel de la columna vertebral.

Posterior a la cirugía, todavía puede sentir por algunas semanas, dolor, entumecimiento o debilidad a lo largo de la ruta del nervio que estaba bajo presión.

PREPARACIÓN ANTES DE LA CIRUGÍA:

- Cuéntele al médico si está tomando medicamentos como anticoagulantes y suplementos naturales, él le indicará cuando debe suspenderlos.
- Se recomienda una ducha la noche anterior y la mañana de la cirugía (2 horas antes de acudir a la clínica).
- No coma, ni beba nada 8 horas antes de la cirugía.
- Preséntese al servicio de cirugía con acompañante.
- Presente al ingreso a cirugía las radiografías y exámenes y documentos que le hayan solicitado.
- Haga entrega al acompañante elementos personales como lentes, prótesis, entre otros.
- Evite traer a la clínica objetos de valor.

CUIDADOS POSTERIORES EL DÍA DE LA CIRUGÍA:

Estos cuidados buscan reducir el dolor, mejorar la recuperación y evitar las complicaciones como: mala cicatrización, infección o movimiento de los elementos colocados en la columna.

- Inicie el tratamiento ordenado lo antes posible, con la frecuencia y cantidad ordenadas, no los suspenda así se sienta bien.
- Evite actividades que implique realizar fuerza, como levantar objetos pesados. Ver las indicaciones específicas según sitio de la cirugía.
- Además de esto, para prevenir infecciones respiratorias y evitar la acumulación de secreciones en los pulmones se deben realizar ejercicios respiratorios.
- Colocar una compresa tibia en la zona del dolor puede ayudar a aliviarlo.

TERAPIA FÍSICA:

- Levantarse y caminar en las siguientes 24 horas, hacerlo lentamente y acompañado. Le ayuda para la recuperación más rápida y obtener mejores resultados de la cirugía, mejora el dolor y fortalece los músculos de la espalda para mantener la espalda estable y segura. La fisioterapeuta le dará indicaciones específicas para realizar algunas actividades en general y específica por tipo de cirugía y según el sitio de la columna en el cual le realizaron la cirugía, como caminar, como sentarse, subir o bajar escalas, uso de dispositivos de apoyo. La rehabilitación se inicia de 2 a 4 semanas tras la intervención, los ejercicios irán enfocados a habituar al cuerpo a mantener una postura correcta.

CUIDADOS ESPECÍFICOS EN CIRUGÍA DE COLUMNA EN UBICACIÓN CERVICAL O CUELLO:

Los cuidados de la columna cervical deben mantenerse durante 6 semanas después de la cirugía para evitar complicaciones, los cuales incluyen:

- No hacer movimientos rápidos o repetitivos con el cuello.
- Subir escaleras lentamente, un escalón a la vez, sosteniendo en el pasamanos.
- Evitar levantar objetos más pesados que 5 kilogramos en los primeros 60 días.
- No conducir en las primeras 2 semanas.
- En algunos casos, el médico puede recomendar el uso constante de collar cervical por 30 días, incluso para dormir. Sin embargo, puede ser removido para bañarse y al cambiar de ropa.

CUIDADOS ESPECÍFICOS EN CIRUGÍA DE COLUMNA EN UBICACIÓN EN TORAX:

Los cuidados después de la cirugía en la columna torácica pueden ser necesarios durante 2 meses e incluye:

- Iniciar pequeñas caminatas de 5 a 15 minutos al día, 4 días después de la cirugía y evitando rampas, escaleras o pisos irregulares.
- Evitar permanecer sentado más de 1 hora.
- Evitar levantar objetos más pesados que 5 kilogramos en los primeros 60 días.
- Evitar el contacto íntimo al menos 15 días.
- No conducir durante 1 mes.

- La persona puede volver a trabajar alrededor de 45 a 90 días después de la cirugía, además el ortopedista puede solicitar exámenes de imagen de forma periódica, como rayos X o resonancia magnética, con el objetivo de evaluar la recuperación de la columna y de esta forma orientar el tipo de actividades que pueden ser iniciadas.

CUIDADOS ESPECÍFICOS EN CIRUGÍA DE COLUMNA EN UBICACIÓN LUMBAR:

El cuidado más importante después de una cirugía de la columna lumbar es evitar girar o doblar la espalda, sin embargo, otros cuidados incluyen:

- Hacer pequeñas caminatas después de 4 días de la cirugía, evitando rampas, escaleras o piso irregular, aumentando el tiempo de la caminata a 30 minutos 2 veces al día.
- Colocar una almohada detrás de la espalda cuando se siente, para apoyar la columna, incluso en el carro.
- Evitar permanecer más de 1 hora seguida en la misma posición, ya sea sentado, acostado o de pie.
- Evitar el contacto íntimo durante los primeros 30 días.
- No conducir durante 1 mes.
- La cirugía no impide el surgimiento del mismo problema en otro lugar de la columna, por lo que los cuidados al agacharse o recoger objetos pesados deben mantenerse incluso después de la recuperación total de la cirugía. La cirugía de la columna lumbar es más común en los casos de escoliosis o hernia de disco, por ejemplo.

CUIDADOS DE LA HERIDA:

- Mantenga la herida seca (no mojar) durante los primeros 7 días cubrir con una envoltura de plástico para el baño, luego puede lavarse con agua y jabón personal, y secarla con toques suaves con toalla o secador en frío. Si le dejaron apósito mantener limpio y seco
- Siga las indicaciones sobre la cita para revisión de la herida y retiro de puntos de sutura.

CONSULTE SI PRESENTA ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

- Signos de infección en la herida: calor, rubor, secreción verdosa.
- Fiebre mayor de 38°C.
- Dolor que no cede al analgésico
- Sangrado por la herida, si la herida se abre (dehiscencia de herida quirúrgica).
- Pierde la sensibilidad o tiene cambio de sensibilidad en los brazos (si le hicieron una cirugía en el cuello) o en las piernas y los pies (si le practicaron una cirugía en la región lumbar).
- Dolor en el tórax, dificultad para respirar.
- Dificultad para orinar y controlar sus deposiciones