



Уход после операции на позвоночнике В больнице и дома

В этой брошюре рассказывается об уходе после операции на позвоночнике, пока вы находитесь в больнице, и о вопросах ухода во время выздоровления в домашних условиях. В ней также приводится информация о последующих осмотрах, повторном получении лекарств и о том, когда следует звонить врачу или медсестре.

Ваша команда специалистов по позвоночнику Медицинского центра университета штата Вашингтон (UWMC) включает специально подготовленных врачей, ассистентов врача и медсестёр.

Пока вы находитесь в больнице

- В первые несколько дней после операции вам могут снимать боль при помощи обезболивающих средств, вводимых через *внутривенный* катетер (капельницу), которые вы сможете сами контролировать, нажимая кнопку на *управляемом пациентом* приборе для обезболивания (РСА).
- Наши физиотерапевты, трудотерапевты и медсёстры помогут вам передвигаться и ходить после операции.
- Если боли успешно контролируются пероральными препаратами и вы можете ходить без затруднений, мы определим дату вашей выписки из больницы.



После операции вам могут давать обезболивающие средства, вводимые через *внутривенный катетер*, которые вы сможете сами контролировать, нажимая на кнопку.

Последующие приёмы у врача

- Во время последующих приёмов после операции вас будут принимать различные члены вашей команды специалистов по позвоночнику. Во время вашего 1-го или 2-го визитов вас будет принимать ваш хирург.
- 1-й приём будет назначен спустя 2-3 недели после операции. Однако если вам были наложены швы, которые сами со временем растворяются, ваш 1-й послеоперационный приём может быть назначен спустя 4 недели после операции. Во время 1-го послеоперационного приёма мы проверим шов, осмотрим вас и, возможно, сделаем рентген.
- 2-й приём будет назначен спустя 6 недель после операции. Возможно, мы снова сделаем вам рентген.
- Последующие приёмы будут назначены вам спустя 12 недель, 6 месяцев и 1 год после операции. Во время этих приёмов вам сделают рентген.



Когда следует обращаться за помощью

Немедленно звоните по телефону 206-598-4288, если:

- Вы не сможете контролировать отправления кишечника или мочеиспускание
- У вас будет температура выше 38,6° C (101,5° F)
- У вас будет покраснение в области раны
- У вас начнутся или усилятся выделения из раны

Если какой-либо из этих симптомов появится у вас после 17:00 или в выходные или праздники, позвоните по телефону 206-598-6190 и попросите, чтобы оператор связался с дежурным врачом-ортопедом или специалистом по позвоночнику.

- Если вы живёте за пределами Сиэтла и его окрестностей, мы можем скоординировать ваше медицинское обслуживание с вашим местным врачом, чтобы вы могли проходить послеоперационное наблюдение ближе к дому.

Уход дома

Немедленно позвоните специалистам по позвоночнику, если у вас:

- Новая слабость, онемение или боль в руках, кистях рук, ногах или стопах ног
- Изменения в работе кишечника и мочевого пузыря, например, вы мочитесь в постели или не можете помочиться или сходить в туалет по-большому
- Температура выше 38,6°С (101,5° F) или сильная головная боль
- Тепло, покраснение в области раны или обильные выделения из неё
- Ранки или раздражение кожи под ортопедическим устройством

Уход за раной

- Повязка (бинты) должна оставаться на месте в течение 3-х дней после операции.
- Возможны небольшие выделения из раны. Это нормально. Выделения должны уменьшаться с каждым днём, пока рана не будет совершенно сухой.
- Рана всегда должна быть чистой и сухой. При наличии выделений перевязку нужно делать каждый день. Если у вас нет выделений в течение 48 часов, оставьте рану открытой. При желании вы можете продолжать пользоваться повязкой, если вам это удобнее.
- Когда выделения прекратятся, вы можете принимать душ, не закрывая при этом рану. После душа высушите рану, прикладывая к ней полотенце (при этом её нельзя тереть).
- В течение 1 месяца после операции рану нельзя погружать в воду. Вам нельзя плавать или принимать ванну или джакузи.

Лекарства

- При выписке из больницы вам дадут обезболивающее средство. Следуйте указаниям врача о том, как принимать это лекарство. Если у вас появятся вопросы или закончится лекарство до очередного приёма у врача, звоните в клинику.
- Мы ожидаем, что после 2-го или 3-го приёма после операции у вас отпадёт необходимость в обезболивающих средствах. Если вам по-прежнему будут необходимы лекарства от боли, поговорите об этом со своим семейным врачом. Цель заключается в том, чтобы вы полностью прекратили приём обезболивающих средств к тому времени, когда с момента операции пройдёт 3 месяца, или раньше, в зависимости от вашей операции.
- Обратитесь к своему семейному врачу примерно через 2 месяца после операции, либо раньше, если у вас будут проблемы со здоровьем.



Вам следует начинать ходить как можно быстрее после операции.

- Если вам делали спондилодез, не принимайте для снятия боли нестероидные противовоспалительные средства (NSAID). Наиболее распространёнными нестероидными противовоспалительными средствами являются аспирин, ибупрофен (адвил, мотрин и др.), напроксен (напросин, алив и др.) и селебрекс. Нестероидные противовоспалительные средства замедляют рост костей, а это может привести к плохому заживлению. Возможно, вам придётся отказаться от приёма этих лекарств на 3 или более месяца, в зависимости от вашей операции.
- Вы можете принимать от боли тайленол, но не более 3000 мг каждые 24 часа.

Устройства для поддержки позвоночника

Возможно, после операции вам выдали ортопедическое устройство, шейный воротник или поясничный корсет. Это устройство поможет стабилизировать позвоночник, обеспечит поддержку и ограничит подвижность позвоночника, способствуя заживлению.

Если вам выдали устройство для поддержки позвоночника:

- Вы научитесь одевать его и ухаживать за ним до выписки из больницы.
- Желательно, чтобы тот, кто будет ухаживать за вами дома, научился помогать вам одевать и снимать это устройство до вашей выписки из больницы.
- Вы должны пользоваться устройством **всё время**, если вам не дали других инструкций. Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, звоните нам.
- Если вам выдали устройство для поддержки позвоночника, вы будете пользоваться им около 3 месяцев.

Физические упражнения

Ходьба и физиотерапия

- Вам следует как можно быстрее начинать ходить. Начните с 2 или 3 коротких прогулок в день.
- Если вам делали спондилодез, в первые 3 недели после операции вам **запрещена** любая физическая нагрузка, кроме ходьбы, если специалисты по позвоночнику не дали вам других указаний.
- Большинство пациентов не начинают физиотерапию сразу после операции. Ваш врач скажет вам, когда можно начинать физиотерапию.

Нельзя поднимать тяжести, тянуть и толкать

- Вам **нельзя** поднимать тяжести весом более 4 кг или 10 фунтов (1 галлон молока весит 3,5 кг).
- Когда вы поднимаете или несёте какой-то предмет, всегда держите его ближе к телу.
- Ваш врач скажет вам, когда вам можно начать поднимать тяжести более 4 кг или 10 фунтов.
- Вам нельзя с силой тянуть что-либо на себя или отталкивать от себя.

Наклоны и повороты

- Помните о том, что после операции на позвоночнике большинству пациентов **нельзя** наклоняться и поворачивать корпус. Наклоны и повороты могут нанести вред позвоночнику, особенно если вам делали спондилодез.

Сон

- Вам следует спать на жёстком матрасе. Вам **нельзя** спать на водяной кровати.
- Если вам выдали ортопедическое или другое устройство для поддержки позвоночника, возможно, вам придётся пользоваться им во время сна. Ваша команда по уходу поговорит с вами об этом после выписки из больницы.

Сидячее положение

- Вам нельзя находиться в сидячем положении более 45 минут за один раз. Старайтесь держать осанку.
- Часто вставайте и ходите.

За рулем

- **Не** садитесь за руль, пока вы не прекратите приём обезболивающих средств, отпускаемых по рецепту.
- **Не** садитесь за руль, если вы носите шейный воротник или ортопедическое устройство, которое ограничивает подвижность шеи или спины, если врач не сказал вам, что это можно делать.
- Старайтесь избегать продолжительных поездок в машине. Если вам необходимо совершить дальнюю поездку, каждые 45 или 60 минут делайте остановку, чтобы выйти из машины и размяться.

Курение

- Вы должны прекратить курение перед операцией, в период операции и как минимум в течение 3 месяцев после неё. Курение замедляет заживление костей и тканей и может повлиять на ваш процесс выздоровления.

Повторное получение лекарств по рецепту

Для повторного получения лекарств по рецепту позвоните в Центр хирургии костей и суставов как минимум за 48-72 часа до того, как у вас закончатся лекарства. Медсестра должна будет побеседовать с вами о ваших лекарствах.

Отпуск некоторых рецептурных обезболивающих средств ограничен законодательством, и их нельзя просто заказать в аптеке по телефону. Вы или тот, кто за вами ухаживает, должны получить рецепт в Центре хирургии костей и суставов, либо вам могут прислать его по почте. На получение рецепта по почте может потребоваться от 1 до 3 дней.

У вас есть вопросы?

Ваши вопросы важны. Если у вас есть вопросы или проблемы, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

В рабочие дни с 8:00 до 17:00 звоните в Медицинский центра лечения позвоночника университета штата Вашингтон по телефону 206-598-4288.

В нерабочие часы и в выходные и праздники звоните по телефону 206-598-6190 и просите, чтобы оператор связался с врачом-ортопедом или специалистом по позвоночнику.

Care After Your Spinal Surgery

In the hospital and at home

This handout explains care after your spinal surgery while you are in the hospital and care issues while you recover at home. It also includes information about follow-up exams, medicine refills, and when to call your doctor or nurse.

Your Spine Team at University of Washington Medical Center (UWMC) includes specially trained doctors, physician assistants, and nurses.

While You Are in the Hospital

- The 1st few days after your surgery, your pain may be managed with pain medicines through an *intravenous* (IV) line that you will control by pushing a button on your *patient-controlled analgesia* (PCA) device.
- Our physical therapists, occupational therapists, and nursing staff will help you walk and move around after your surgery.
- Once your pain is well controlled with oral pain medicines and you are able to walk without difficulty, we will determine when you will be released from the hospital.



Follow-up Visits

- You will see different members of the Spine Team during your follow-up visits after surgery. You will see your surgeon at either your 1st or 2nd follow-up visit.
- Your 1st follow-up visit will be about 2 to 3 weeks after surgery. But, if you have stitches that dissolve over time, your 1st follow-up visit may not be until about 4 weeks after surgery. We will check your incision, examine you, and we may take X-rays at this 1st visit.
- Your 2nd visit will be about 6 weeks after surgery. We may take X-rays at this visit also.
- You will return for more follow-up visits at 12 weeks, 6 months, and 1 year after your surgery. X-rays will be taken at these visits.

After surgery, you may receive pain medicines through an IV line that you will control by pushing a button.



When to Call for Help

Call 206-598-4288 **right away** if:

- You lose control of your bowels or bladder
- You have a fever over 101.5°F (38.6°C)
- Your incision is red
- There is new or more drainage coming from your incision

If you have any of these symptoms after 5 p.m. or on a weekend or holiday, call 206-598-6190 and ask for the Orthopaedic Resident or Spine Fellow on call to be paged.

- If you live outside the Seattle area, we may work with your local doctor to help manage your follow-up care closer to home.

Home Care

Call the Spine Service **right away** if you have:

- New weakness, numbness, or pain in your arms, hands, legs, or feet
- Changes in your bowel or bladder habits such as wetting the bed or not being able to pass urine or have a bowel movement
- A fever higher than 101.5°F (38.6°C), or a severe headache
- Warmth, redness, or increased drainage coming from your incision
- Sores or skin irritation underneath your brace

Incision Care

- Leave the dressing (bandages) in place for 3 days after your surgery.
- You may see a small amount of drainage coming from your incision. This is normal. It should lessen every day until your incision is completely dry.
- Keep your incision clean and dry. Change your dressing every day if there is drainage. Leave your incision uncovered when there is no drainage for 48 hours. It is OK to leave the dressing in place if that is more comfortable.
- You may shower with the incision uncovered once there is no drainage. Pat dry your incision after your shower (do not rub).
- Do not soak your incision site for 1 month after surgery. Do not take a bath, sit in a hot tub, or go swimming.

Medicines

- When you leave the hospital, you will receive pain medicine. Please follow your doctor's directions for using this medicine. Call the clinic if you have any questions or if you will run out of medicine before your next appointment.
- We expect you will no longer need pain medicine after your 2nd or 3rd follow-up visit. If you still need it at this time, you will need to talk with your primary care provider. The goal is to be off pain medicines by about 3 months or less, depending on your surgery.
- See your primary care provider about 2 months after your surgery, or sooner if needed, if you have any other health issues.



Begin walking as soon as possible after your surgery.

- If you had a spine fusion, do not take any NSAIDs (non-steroidal anti-inflammatory medicines) for pain. Common NSAIDs are aspirin, ibuprofen (Advil, Motrin, and others), naproxen (Naprosyn, Aleve, and others) and Celebrex. NSAIDs slow bone growth, and this may lead to poor healing. You may need to avoid these medicines for 3 months or longer, depending on your surgery.
- You may take Tylenol for pain, but do not take more than 3,000 mg in a 24-hour period.

Spine Support Devices

You may have been given a brace, cervical collar, or lumbar corset to wear after your surgery. This device will help stabilize your spine, provide support, and restrict movement to help your spine heal.

If you were given a spine support device:

- You will learn how to put on and care for your device before you leave the hospital.
- It helps if your caregiver learns how to help you get into and out of your device before you go home.
- Wear your device **at all times** unless told otherwise. If you have any questions, please call.
- If you have a spine support device, you will use it for about 3 months.

Activity

Walking and Physical Therapy

- Begin walking as soon as possible. Start with 2 or 3 short walks every day.
- If you had a spinal fusion surgery, do **not** do any other physical activity except for walking for the first 3 weeks after surgery, unless your Spine Team tells you otherwise.
- Most patients do not start physical therapy right after surgery. Your provider will let you know when it is safe to do physical therapy.

Lifting, Pushing, and Pulling

- Do **not** lift anything over 10 pounds (1 gallon of milk weighs 8 pounds).
- Always hold items close to your body when you lift or carry them.
- Your provider will let you know when it is safe for you to lift more than 10 pounds.
- Avoid strenuous pushing and pulling.

Bending and Twisting

- We advise most patients **not** to bend or twist after spine surgery. Bending and twisting may damage your spine, especially if you had a spine fusion.

Sleeping

- Sleep on a firm mattress. Do **not** sleep on a waterbed.
- If you have a brace or other spine support device, you may need to wear it while sleeping. Your care team will talk with you about this before you leave the hospital.

Sitting

- Do not sit for more than 45 minutes at a time. Try to maintain good posture.
- Get up and move around often.

Driving

- Do **not** drive as long as you are taking prescription pain medicines.
- Do **not** drive if you are wearing a cervical collar or brace that prevents movement of your neck or back, unless your doctor tells you it is OK.
- Avoid long car trips. If you must take a long trip, stop and get out and stretch every 45 to 60 minutes.

Smoking

- Stop smoking before, during, and at least 3 months after your surgery. Smoking slows bone and tissue healing and may affect how well you heal.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the UW Medicine Spine Center at 206-598-4288.

After hours and on weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the Orthopaedic Resident or Spine Fellow on call to be paged.

Medicine Refills

For medicine refills, please call the Bone and Joint Surgery Center at least 48 to 72 hours before you run out of your medicines. Your nurse will want to talk with you about your medicines.

Some prescription pain medicines are restricted by law and cannot be called into a pharmacy over the phone. For these medicines, you or your caregiver must pick up your prescription at the Bone and Joint Surgery Center, or the prescription may be mailed to you. Mailed prescriptions may take 1 to 3 days to arrive.