

Actividades de la vida diaria después de lesión o cirugía espinal

Este folleto proporciona guías a seguir después de una lesión o cirugía en la columna, seguir estas guías le protegerá la columna y le ayudará a recuperarse.

Consejos generales

- Utilice las guías de este folleto para realizar sus actividades diarias regulares.
- Al principio, es posible que necesite muchos descansos. Planifique sus días para incluir períodos para descansar.

Además, asegúrese de:

- Priorizar el sueño e intentar dormir bien todas las noches.
- Vestirse todos los días.
- Comer de manera saludable.
- Reanudar gradualmente los pasatiempos o actividades sociales que disfruta.

Cómo protegerse la columna

Durante las primeras 4 a 12 semanas después de la cirugía, o hasta que su proveedor le indique lo contrario, recuerde seguir las limitaciones para agacharse, levantar algo y torcer el tronco, que en inglés llaman los *BLT* (*bend, lift, twist*):

- **Agacharse:** evite doblar la columna.
- **Levantar algo:** evite levantar más de 5 o 10 libras. Su médico le dirá cuánto peso puede levantar. (Un galón de leche pesa 9 libras).
- **Torcerse:** evite torcer la espalda o el cuello.

Su proveedor le dirá si necesita un aparato ortopédico para la espalda y cuándo usarlo. Su terapeuta ocupacional (*OT*) puede mostrarle cómo usarlo.

Para levantarse de la cama

Utilice el método de "giro en bloque" (*log roll* en inglés) de 3 pasos para levantarse de la cama (vea las imágenes a continuación):

- **Paso 1:** gírese al costado con las rodillas dobladas.
- **Paso 2:** saque los pies de la cama y empuje el cuerpo a la posición sentada con un brazo.
- **Paso 3:** Siéntese a un lado de la cama antes de ponerse de pie.



Use la cámara de su teléfono para
obtener una copia digital de este folleto.

Para acostarse en la cama

1. Siéntese en la cama, lejos del borde, a una tercera distancia de la cabecera.
2. Acuéstese de costado y bájese primero al codo, luego al hombro.
3. Suba las piernas a la cama con las rodillas dobladas.
4. Acuéstese de espalda (boca arriba). Mantenga las caderas y las rodillas juntas durante este movimiento, como un tronco o bloque.

Para ponerse de pie desde la cama, silla e inodoro

- **Utilice elevación** para sentarse, si es necesario. Puede colocar una almohada o cojín de espuma en la silla.
- Evite sentarse en sillones y sofás bajos, profundos o blandos de los que puede ser difícil levantarse.
- Su terapeuta ocupacional puede recomendar el uso en casa de un inodoro junto a la cama, un asiento de inodoro elevado o barras de agarre si su inodoro está demasiado bajo.

Para vestirse

- Use camisas holgadas para evitar torcer la parte superior del cuerpo al vestir y desvestirse.
- Al ponerse pantalones, calcetines y zapatos:
 - Siéntese y suba el pie hasta el nivel de la otra rodilla, en lugar de agacharse para alcanzar el pie.
 - Si le resulta difícil alcanzar los pies, puede usar una ayuda para calcetines, un alcanzador de mango largo o un calzador de mango largo para ponerse y quitarse los calcetines, zapatos y pantalones. Su terapeuta ocupacional puede mostrarle cómo usar estos aparatos.

Para ducharse

- Evite sumergirse en una bañera o jacuzzi, nadar o meterse en sauna. Puede ducharse cuando su médico se lo indique.
- Haga arreglos para que alguien le ayude las primeras veces que se duche, hasta que se sienta seguro a solas.
- Para evitar resbalones, use sandalias, zapatos o calcetines antideslizantes en la ducha.
- Su terapeuta ocupacional también puede recomendar una silla de ducha o un banco de transferencia de bañera. Sentarse le hará más seguro y le ayudará a ahorrar energía.

Actividades específicas

Durante **6 a 12 semanas después de la cirugía**, o hasta que su equipo de atención médica le indique lo contrario:

- **Haga arreglos para que otra persona haga las tareas** como aspirar, barrer, fregar, rastrillar, cavar, cortar el césped y otras actividades "pesadas".
- **Evite levantar algo.** Pídale a otra persona que levante cualquier cosa que pese más de lo que su médico le dijo que puede levantar. Esto incluye comestibles, lavandería, niños, mascotas, y otros.
- **No abra** tapas de frascos apretadas, ventanas atascadas o puertas pesadas, pida ayuda.

- **Evite jugar boliches, esquiar, correr, montar a caballo,** y cualquier actividad que le haga doblar o torcer la parte superior del cuerpo o rebotar mucho.
- **Evite conducir** hasta dejar de tomar los analgésicos recetados. Estos medicamentos ralentizan su tiempo de reacción y hace que su conducción sea peligrosa.

Actividad sexual

Reanudar la actividad sexual depende de la rapidez de su recuperación después de la cirugía. Use su mejor juicio y siga las precauciones. Si tiene alguna pregunta, consulte con su médico.

Tenga paciencia

Es normal sentirse frustrado, estresado, cansado o deprimido después de una lesión o cirugía mayor. Algunas personas sienten que no son tan agudas mentalmente. No se esfuerce para hacer tareas mentalmente desafiantes. Hable con su proveedor de atención médica si corresponde y se siente abrumado.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene dudas consulte con su médico o proveedor de atención.

Activities of Daily Living After Spinal Injury or Surgery

This handout gives guidelines to follow after spinal injury or surgery. Following these guidelines will protect your spine and help you recover.

General Tips

- Use the guidelines in this handout to do your regular daily activities.
- At first, you may need lots of rest breaks. Plan your days to include times to rest.

Also, be sure to:

- Prioritize sleep. Aim to get good quality sleep every night.
- Get dressed every day.
- Eat healthy meals.
- Slowly resume the hobbies or social activities you enjoy.

Protect Your Spine

For the first 4 to 12 weeks after your surgery, or until your healthcare team tells you otherwise, remember to follow the BLTs:

- **Bending:** Do **not** bend your spine.
- **Lifting:** Do **not** lift more than 5 **or** 10 pounds. Your doctor will tell you how much you can lift. (A gallon of milk weighs 9 pounds.)
- **Twisting:** Do **not** twist your back or neck.

Your provider will tell you if you need to wear a back brace and when to wear it. Your occupational therapist (OT) can show you how to use it.

Getting Out of Bed

Use the 3-step “logroll” method to get out of bed (see pictures on the right):

- **Step 1:** Roll onto your side, with your knees bent.
- **Step 2:** Move your feet off the bed. Push your body up to a sitting position.
- **Step 3:** Sit on the side of the bed before you stand up.



Scan for a
digital copy of
this handout.

Getting into Bed

1. Sit far back from the edge of the bed, near the top ⅓ of the bed.
2. Lie on your side by lowering onto your elbow, then onto your shoulder.
3. Lift your legs onto the bed with your knees bent.
4. Roll onto your back. Keep your hips and knees together as you do this, like a log.

Standing Up from a Bed, Chair, and Toilet

- **Use elevation** for sitting, if needed. You may want to put a pillow or foam cushion on your chair.
- Do not sit on low, deep, or soft chairs and couches that could be difficult to stand up from.
- Your occupational therapist may recommend using a bedside commode, raised toilet seat, or grab bars at home if your toilet is too low.

Getting Dressed

- Wear loose-fitting tops so that you do not twist your upper body when getting dressed and undressed.
- When putting on pants, socks, and shoes:
 - Sit down and bring your foot up to the level of your opposite knee, instead of bending down to reach your foot.
 - If it is hard for you to reach your feet, you can use a sock aid, long-handled reacher, or a long-handled shoehorn to put on and take off your socks, shoes, and pants. Your OT can show you how to use these tools.

Showers

- Do not soak in a bathtub or hot tub, swim, or use a sauna. You can shower when your doctor tells you it is OK to do so.
- Have someone help you the first few times you shower, until you feel sure about your safety.
- To avoid slipping, wear sandals, shoes, or socks with non-slip tread when you shower.
- Your occupational therapist may also recommend a shower chair or tub-transfer bench to sit on in the shower. This will make you safer and help you save your energy.

Specific Activities

For **6 to 12 weeks after surgery**, or until your healthcare team tells you otherwise:

- **Have someone else do chores** such as vacuuming, sweeping, mopping, raking, digging, mowing the lawn, or other “heavy” activities.
- **Avoid lifting.** Ask someone else to lift anything that weighs more than your doctor said you are allowed to lift. This includes groceries, laundry, children, pets, or other items.
- **Do not open** tight jar lids, stuck windows, or heavy doors. Ask someone for help.

- **Do not bowl, ski, run, ride a horse,** or do anything else that causes you to bend or twist your upper body or bounce a lot.
- **Do not drive** until you are no longer taking prescription pain medicine. These drugs slow your reaction time and make driving unsafe.

Sexual Activity

When you can resume sexual activity depends on your rate of recovery after surgery. Use your best judgment and follow your precautions. If you have any questions, ask your doctor or OT.

Be Patient with Yourself

It is normal to feel frustrated, stressed, tired, or depressed after a major injury or surgery. Some people feel they are not as sharp mentally. Do not make yourself do mentally challenging tasks. Talk with your healthcare provider if you have these feelings and feel overwhelmed by them.

Questions?

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