

Recomandări la domiciliu pentru pacienții cu hernie de disc operată

Dr. Laurenția Drăghescu

-dupa interventia chirurgicala nu este recomandat statul in pat excesiv, reintoarcerea treptata la activitatile normale este mult mai eficienta, cu recuperare mai rapida si dizabilitati cronice minime

- reintoarcerea la activitatile zilnice se poate face treptat, odata cu scaderea durerii prin introducerea mersului si a lucrului usor. Pot fi facute plimbari scurte, cu marirea progresiva a distantei si a intervalului de timp.

-aplicarea pachetelor de gheata sau a caldurii pe zona dureroasa pentru a micsora procesul inflamator si pastrarea pozitiei confortabile pentru o perioada scurta de timp

-utilizarea medicamentelor antiinflamatorii si/sau antialgice pentru ameliorarea sindromului algic si inflamator

-continuarea activitatilor care nu agraveaza simptomele

-identificarea si gestionarea factorilor de stres

- se recomanda reluarea si continuarea activitatilor cu atentie asupra posturii corecte, o reluare a activitatii va accelera recuperarea.

-pacientilor cu durere lombara se recomanda evitarea activitatii care provoaca cresterea stresului mecanic asupra coloanei vertebrale, in special sederea prelungita fara suport, ridicarea greutatilor, indoirea sau rasucirea spatelui, in special in timpul ridicarii greutatilor

- se recomanda intreruperea oricare activitati care provoaca apatia sau accentuarea simptomelor.

-respectarea regulilor din scoala spatelui- care presupune o serie de exercitii si reguli de protejare a spatelui pe care pacientii trebuie sa le invete si sa le

aplice in viata zilnica. In primul rand pacientii trebuie sa cunoasca regulile de protectie a spatelui!

Cum dormim?

-patul trebuie sa fie un pat dur, drept

-perna mica sub cap, daca dormiti pe burta cu o perna sub abdomen, daca dormiti pe o parte cu o perna intre picioare si cu genunchii indoiti, daca dormiti pe spate cu genunchii usor indoiti

-ridicarea din pat se face fara solicitarea coloanei: intoarcere pe o parte, coborati picioarele la marginea patului si va ridicati impingand cu bratele, astfel incat coloana sa ramana dreapta

Cum stam pe scaun?

- la birou, statul pe scaun este cea mai solicitanta pozitie pentru coloana

-sezutul trebuie sa atinga spatarul scaunului si spatele trebuie sa fie lipit de spatar, umerii drepti, abdomenul supt, coatele si antebratele se sprijina pe birou, umerii relaxati, de preferat ar fi de folosit scaune ergonomice

- nu se sta intr-o pozitie fixa mai mult de 30 minute, se fac pauze in care se executa miscari usoare de intindere si se schimba pozitia

- ridicarea de pe scaun se face deplasand sezutul spre marginea scaunului si impingand cu ajutorul picioarelor, fara sa indoim coloana

Cum stam in picioare?

Cand stam in picioare trebuie sa avem o pozitie dreapta, fara curbarea coloanei.

La intervale mici de timp se pot adopta si pozitii precum: un picior sprijinit pe un scaunel.

Cum ridicam greutatea?

Nu se ridica obiecte grele si voluminoase. Greutatea maxima admisa se adapteaza fiecarei persoane in functie de antrenament. La Inceput,

greutatea maxima nu trebuie sa depasesca 5 kg. Pentru a ridica o greutate sau un obiect, ne lasam pe vine, se duce obiectul cat mai aproape de piept si ne ridicam tinand coloana dreapta. Ridicarea se face lent, fara miscari brusce si fara torsiuni. Este interzisa aplecarea inainte a trunchiului cu genunchii intinsi si ridicarea obiectelor in aceasta pozitie!

Caratul obiectelor se face cu ambele maini, nu se ridica obiectele deasupra umerilor.

Alte reguli:

Evitarea miscarilor de torsiune a trunchiului.

Scadere in greutate a persoanelor supraponderale.

Pozitia picior peste picior de evitat sau nu se mentine mai mult de 10-25 min.

Evitarea expunerii la frig si la umezeala.

Urcatul si coboratul scarilor se face cu prudenta, fara miscari de rasucire a spatelui.

Inegalitatile membrelor inferioare se corecteaza cu talonete.