

# Discectomia Lombar por Microcirurgia

Lumbar Microdissectomy (Portuguese)



UHN

## *Informação destinada aos pacientes e seus familiares, após cirurgia*

Centro de Neurociências Krembil

### Instruções para o regresso a casa

Ligue para o seu **cirurgião**:

- Se notar que há sinais de infecção na área da lesão, ou seja:
  - febre superior a 101,3 °F, ou 38,3 °C, durante mais de 24 horas
  - aumento da vermelhidão, do inchaço, do escoamento e da dor no local da incisão
- Se sentir dor intensa nas pernas ou nas costas.
- Se tiver dificuldade em urinar.

Ligue para o seu **médico de família**:

- Uma semana após o regresso a casa, a fim de marcar consulta para um exame de controlo (*checkup*).
- Para renovar ou modificar a receita dos medicamentos contra a dor.
- Se ao fim de 72 horas os intestinos não estiverem a funcionar.

*A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.*

© 2003 University Health Network. Todos os direitos reservados.

Autor(a): Dr. E. Massicotte

Contacto: Rosalie Magtoto, RN

Elaborado em: 11/2003

Revisto em: 05/2005

Formulário: D-2890A



## **Incisão**

Não há pontos a tirar. Só terá que deitar fora as tiras *steri-strip* ou os pensos rápidos *band-aid*, que se desprenderão dentro de 48 a 72 horas.

## **Banho de chuveiro**

- Tome banho, de chuveiro, somente 3 ou 4 dias após a operação. Enxugue o local da incisão levemente, dando pancadinhas com uma toalha, sem esfregar.
- Pode lavar o cabelo debaixo do chuveiro.
- Durante as 3 primeiras semanas a seguir à operação, não tome banho de imersão.

## **Alimentação**

- Comece por tomar líquidos e, aos poucos, retome a sua alimentação normal quando a puder tolerar.

## **Controlo da dor**

- Siga a medicação que vier indicada na receita de medicamentos contra a dor, que lhe vai ser entregue.
- É normal sentir algumas dores depois da operação. As dores diminuirão de dia para dia. É preferível reduzir os medicamentos aos poucos do que parar de repente.

## **Medicamentos**

- Pergunte ao seu médico se deve continuar a tomar os medicamentos que tomava antes da operação (p. ex., medicamentos para o coração, para a tensão arterial, etc.).

## **Actividades:**

### **Caminhar**

- Caminhar é muito bom.

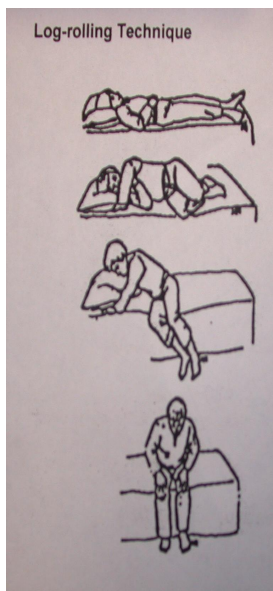
- Comece por caminhar 10 minutos e vá aumentando até chegar a 20 minutos 2 semanas após a operação.
- Faça muitas pausas e ande a um ritmo em que se sinta bem.

### **Levantar pesos**

- Não levante nada que pese mais de 10 libras sem que o cirurgião lhe diga que o pode fazer.
- Para apanhar qualquer coisa do chão, dobre os joelhos. Não se dobre pela cintura.

### **Posição sentada**

- Não se sente mais do que 20 minutos de cada vez. À medida que se for sentindo melhor, pode aumentar o tempo que passa sentado.
- Role sobre si mesmo para um lado, sempre que queira passar da posição deitada à posição sentada. Observe as figuras que se seguem.



Deitado de costas, dobre os joelhos.

Volte-se para um lado, rolando como um tronco.

Faça deslizar os pés e as pernas para fora da cama.

Ao mesmo tempo, ajude o corpo a erguer-se apoiando-se nos braços.

## Conduzir

- Não conduza enquanto o cirurgião não lhe disser que o pode fazer.
- Se tiver que viajar, faça muitas pausas para desentorpecer as pernas.
- Incline o assento para trás para ficar mais confortável.

## Desporto

- Não faça desporto nenhum enquanto o cirurgião não lhe disser que o pode fazer.

## Regresso ao trabalho

- Pergunte ao cirurgião quando é que pode regressar ao trabalho.
- O regresso ao trabalho depende do tipo de trabalho que faz.

## Consultas de controlo

A sua consulta de controlo será dentro de:

- 6 a 8 semanas
- 4 a 6 semanas
- outro prazo \_\_\_\_\_

## A minha consulta está marcada:

- na *Spinal Cord Clinic*  
Esta clínica está situada no  
4º andar da ala oeste (*West Wing*)  
Telefone: 416-603-5463
- no consultório médico

## **Números de telefone dos consultórios médicos:**

### **Neurocirurgiões**

Dr. Mark Bernstein	416-603-6499
Dr. Michael Fehlings	416-603-5627
Dr. Fred Gentili	416-603-5250
Dr. Ab Guha	416-603-5740
Dr. Mojgan Hodaie	416-603-6441
Dr. Andres Lozano	416-603-6200
Dr. Eric Massicotte	416-603-5675
Dr. Charles Tator	416-603-5889
Dr. Michael Tymianski	416-603-5896
Dr. TaufikValiante	416-603-5460
Dr. Chris Wallace	416-603-5428

### **Cirurgiões ortopédicos da coluna vertebral**

Dr. Steve Lewis	416-603-5851
Dr. Raj Rampersaud	416-603-5399

Por razões de simplificação, utiliza-se neste documento o género masculino referindo-se a ambos os sexos