

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

Dipartimento Emergenza-Urgenza
U.O. Medicina Riabilitativa

INTERVENTO SUL RACHIDE LOMBARE Informazioni per il paziente



INTRODUZIONE

Questa piccola brochure vuole essere una guida in seguito ad un intervento chirurgico del rachide lombare. All'interno sono presenti consigli per tornare progressivamente alla vita quotidiana, norme di igiene posturale da rispettare durante il primo periodo post-intervento e semplici esercizi da poter eseguire in autonomia.

IL GIORNO DELL'INTERVENTO E DURANTE IL RICOVERO

- ❖ A letto è possibile adottare la posizione più comoda. In genere è tollerata la posizione sul fianco, come mostrato in foto, utilizzando un cuscino per sostenere la gamba.



- ❖ Si consiglia di alzarsi in piedi seguendo queste indicazioni:
 1. Piegare le gambe una dopo l'altra, ruotare sul fianco senza la torsione del busto;
 2. Portare fuori le gambe dal letto;
 3. Usare il gomito in appoggio e le braccia per aiutarsi nel raggiungere la posizione seduta (Foto 1);
 4. Restare seduti alcuni istanti per adattarsi alla nuova posizione;
 5. Per alzarsi, si possono utilizzare le mani sulle cosce per sostenersi e spingersi (Foto 2);
 6. Utilizzare gli stessi gesti per sdraiarsi.
- ❖ Evitare di piegare il tronco/la schiena durante l'igiene e la vestizione. (Per indossare le scarpe si consiglia l'utilizzo di un calzascarpe lungo);
- ❖ Evitare i movimenti di rotazione della schiena;
- ❖ Alternare momenti di riposo a letto o seduti (per non più di 30-40 minuti) a momenti di attività;
- ❖ Camminare secondo le indicazioni del medico e del fisioterapista che consiglierà, se necessario, l'utilizzo di ausili.



FOTO 1



FOTO 2

RISPETTARE SEMPRE LA FATICA E IL DOLORE!!!

IL RIENTRO A CASA IN AUTO

- ❖ Per il ritorno a casa in auto sedersi dal lato del passeggero. Per entrare nel veicolo: posizionarsi con le spalle all'auto e sedersi appoggiando le mani sulle cosce;
- ❖ Portare una gamba dopo l'altra lentamente all'interno del veicolo, bloccando la schiena contro lo schienale (reclinato leggermente);
- ❖ Per viaggi lunghi in auto è opportuno fare delle pause ogni 30-40 minuti per alzarsi e fare qualche passo.

ALTRE INDICAZIONI DA ADOTTARE DURANTE LE PRIME QUATTRO SETTIMANE DOPO L'INTERVENTO

- ❖ Evitare di guidare per 4-6 settimane o comunque non prima delle indicazioni fornite dal neurochirurgo durante la visita di controllo;
- ❖ Evitare di sollevare pesi per i primi 3 mesi (sacchetti della spesa, scatoloni, neonati o bambini, ecc.);
- ❖ Evitare di spingere o trainare oggetti pesanti (portare il cane a guinzaglio, spingere il carrello della spesa, ecc.);
- ❖ Camminare regolarmente e aumentare se possibile la distanza percorribile ogni giorno (meglio se percorsi in piano);
- ❖ Non rimanere fermi in stazione eretta per molto tempo, eventualmente spostare il peso alternativamente da una gamba all'altra;
- ❖ Indossare scarpe chiuse e comode, preferibilmente 2 cm di tacco a supporto del tallone;
- ❖ Continuare ad evitare movimenti di flessione e di torsione del busto/schiena;

- ❖ Per sollevare un oggetto di piccole dimensioni: accovacciarsi mantenendo il busto dritto, piegare le ginocchia e sostenersi utilizzando le mani sulle cosce;
- ❖ Percorrere le scale in modo controllato evitando corse o saltelli;
- ❖ Si può riprendere gradualmente la propria attività sportiva previo accordo del neurochirurgo a condizione che l'avanzamento del recupero lo consenta.

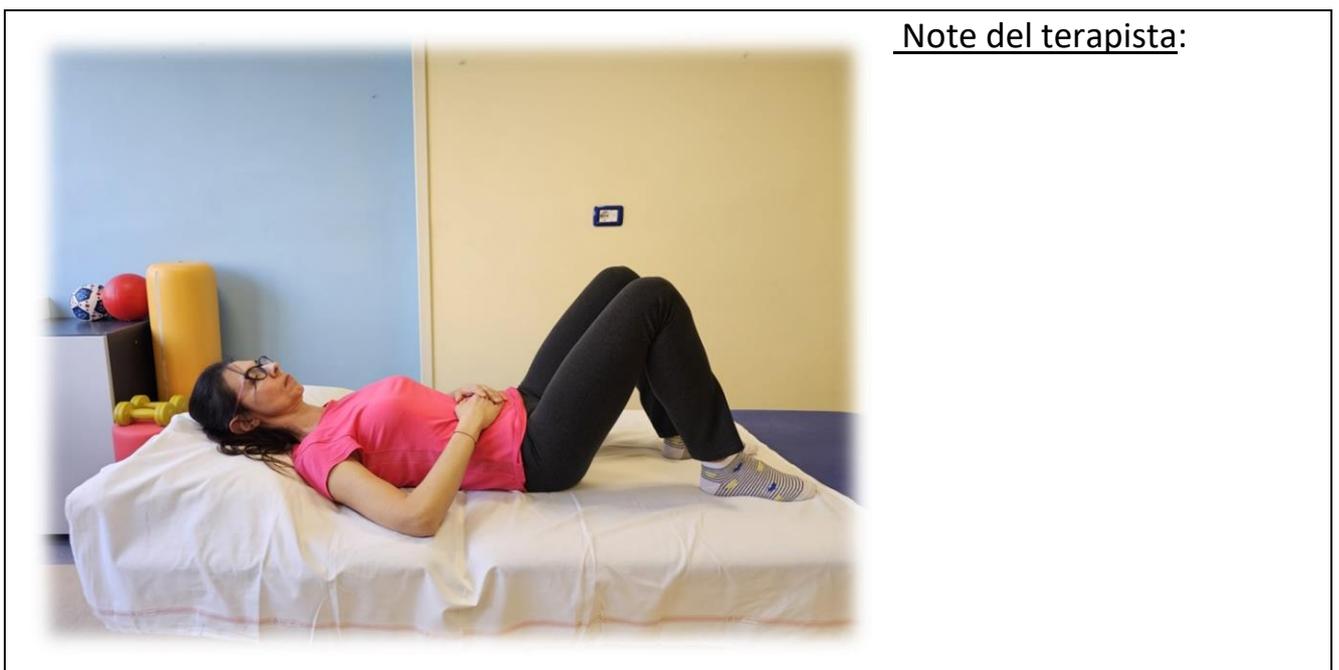
ESERCIZI DI RIEDUCAZIONE POST-OPERATORIA

Trascorsi i primi dieci giorni dall'intervento sarà possibile eseguire questi semplici esercizi illustrati dal fisioterapista durante il periodo di ricovero.

Questi esercizi saranno utili per migliorare gradualmente la sintomatologia dolorosa (ove presente) ed iniziare il recupero delle attività della vita quotidiana in sicurezza.

N.B.: durante tutti gli esercizi è importante rimanere sotto la soglia del dolore e controllare il respiro evitando di trattenere il fiato.

ESERCIZIO N° 1



- ❖ Sdraiarsi lentamente sulla schiena, piegare le ginocchia, inspirare facendo attenzione a gonfiare la pancia; rilasciare l'aria lentamente a labbra socchiuse; cercare di non bloccare la respirazione e ripetere.

ESERCIZIO N° 2

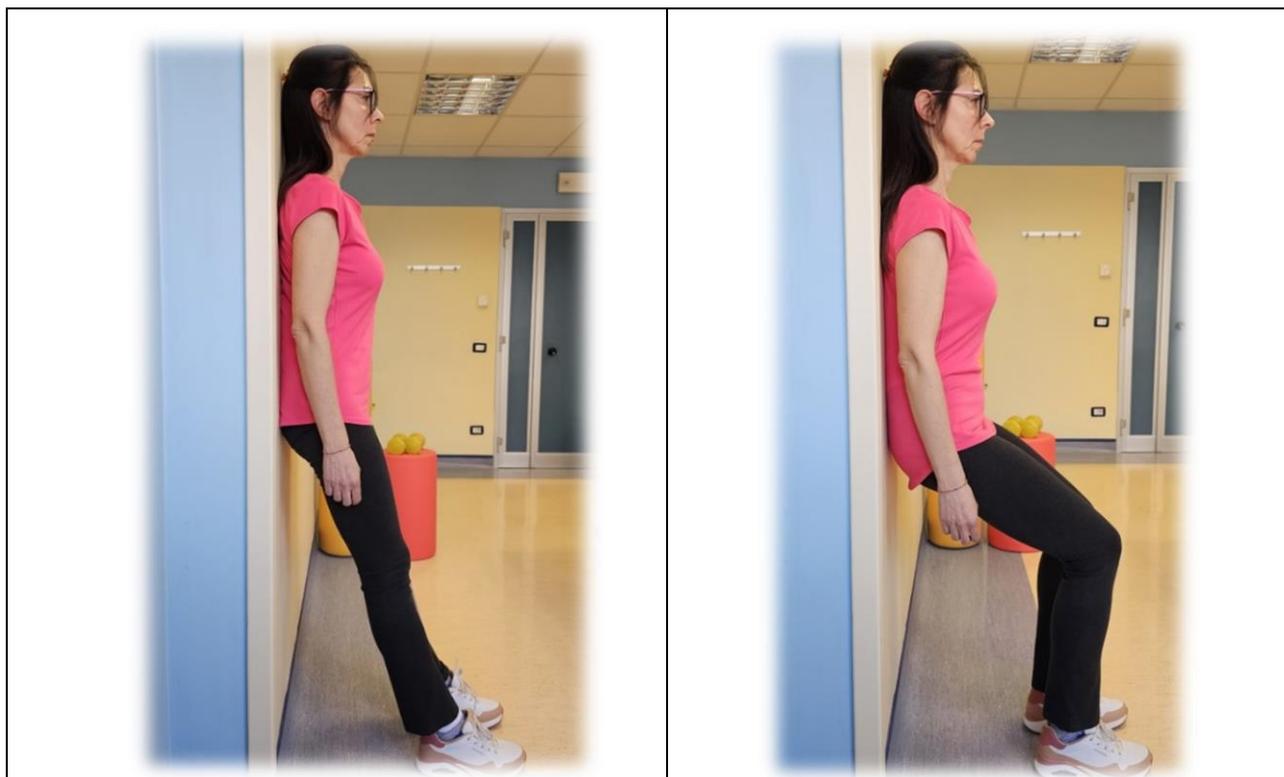
- ❖ Completamente sdraiati, durante la respirazione (come esercizio n° 1), allungare le gambe e portare le punte dei piedi prima verso l'alto e poi verso il basso (flessione ed estensione della caviglia).



Note del terapeuta:

ESERCIZIO N° 3

- ❖ In piedi con la schiena contro il muro: inspirare e mentre si espira scendere lentamente piegando le ginocchia. Poi tornare alla posizione iniziale



Note del terapeuta:

ESERCIZIO N° 4 ALLUNGAMENTO CATENA POSTERIORE

Sdraiarsi sulla schiena, piegare le ginocchia. Stendere una gamba verso l'alto con il piede a martello e mantenere la posizione per i tempi indicati dal terapeuta. Poi ripetere con l'altra gamba. NB: Non sollevare il sedere.



Note del terapeuta:

