

Guia do Paciente: Orientações Pré e Pós-Operatório de Cirurgia da Coluna

A cirurgia é apenas o primeiro passo para a sua cura. Uma **recuperação bem-sucedida** depende de cuidados precisos nas semanas seguintes ao procedimento. Este guia foi desenvolvido para que você e sua família tenham **segurança, previsibilidade e clareza** em todas as etapas da recuperação após uma cirurgia da coluna.

Preparação Pré-Operatória

A preparação adequada antes da cirurgia influencia diretamente a qualidade do pós-operatório. Nos dias que antecedem o procedimento, é fundamental seguir corretamente as orientações sobre **jejum**, geralmente iniciado na noite anterior à internação.

Os **exames pré-operatórios** devem estar atualizados e revisados pela equipe médica. Medicamentos como anticoagulantes e antiagregantes plaquetários costumam ser suspensos alguns dias antes, sempre com orientação médica individualizada. Organize a mala para o hospital: documentos, itens de higiene pessoal, roupas confortáveis e calçados fechados e antiderrapantes.

A Fase Hospitalar: Primeiras 48h e Alta

Nos primeiros dias após a cirurgia, o paciente permanece internado para monitoramento e controle da dor. O tempo de internação varia entre **3 a 7 dias**, dependendo da extensão da cirurgia e da recuperação inicial.

- **Dor e desconforto:** Normal nos primeiros dias, controlado com medicação prescrita pela equipe médica.
- **Imobilidade temporária:** Evitar movimentos bruscos. A movimentação gradual é orientada pela fisioterapia.
- **Monitoramento contínuo:** Avaliação constante de sinais vitais, pressão arterial, respiração e função neurológica.

Cuidados em Casa: Primeiras Semanas

Ao retornar para casa, a **higiene do curativo** deve seguir rigorosamente as orientações médicas, respeitando o momento correto para trocas e mantendo a ferida sempre limpa e seca.

O banho geralmente é liberado após alguns dias, com atenção para não molhar diretamente o curativo nas fases iniciais. O uso correto dos **medicamentos analgésicos** deve seguir horários regulares, evitando picos de dor. Nas primeiras semanas, respeite as **restrições de movimento**: evite carregar peso, inclinações bruscas do tronco e torções.

Fisioterapia e Retorno às Atividades

A fisioterapia tem papel central na **recuperação da cirurgia da coluna**, auxiliando no ganho de força, equilíbrio e confiança nos movimentos. O início e a intensidade dos exercícios são definidos de forma progressiva.

- **Escola/trabalho:** retorno entre 2 e 4 semanas, conforme a atividade exercida.
- **Dirigir:** liberado entre 4 e 6 semanas, com segurança nos movimentos.
- **Esportes:** retorno gradual entre 3 e 6 meses, após liberação médica.

Todo esse processo é acompanhado pela equipe do **Dr. Denis Sakai**, com avaliações periódicas e exames de controle.



Perguntas Frequentes sobre a Recuperação

1. Quando posso voltar a carregar peso?

Nos primeiros 3 meses, apenas pesos leves (até ~2 kg). Entre 3 e 6 meses, liberação progressiva conforme avaliação clínica e exames.

3. Quando as cicatrizes começam a clarear?

A cicatrização completa leva de 12 a 18 meses. Use protetor solar ou cobertura da cicatriz para evitar escurecimento permanente.

2. Como devo dormir após operar a coluna?

De lado com travesseiro entre os joelhos ou de barriga para cima com apoio sob os joelhos. Evite dormir de bruços nas primeiras semanas.

4. É normal sentir dormência ou formigamento?

Sim. Dormência próxima à cicatriz ou formigamentos leves podem ocorrer e tendem a melhorar gradualmente ao longo dos meses.

Uma recuperação bem orientada faz toda a diferença nos resultados da cirurgia da coluna. Em caso de dúvidas, sinais inesperados ou insegurança durante o pós-operatório, o contato com a equipe médica deve ser imediato.