

Guia de atividades após cirurgia da Hérnia de Disco Lombar

- **REPOUSO:** um a três dias (deitado ou reclinado), limitando o decúbito sentado e a caminhada em 10 a 20 minutos por vez.
- **DIRIGIR CARRO:** não dirigir por trinta dias.
- **CARREGAR PÊSO:** limitar em um quilo.
- **SERVIÇOS DOMÉSTICOS:** não dobrar ou torcer a coluna.
- **MANIPULAÇÕES:** proibido fazer manipulações da coluna (quiropraxia), tração ou tração invertida nas primeiras doze semanas.

• **EXERCÍCIOS:**

1. **Caminhada:** iniciar na quarta semana – 20 minutos; quinta semana – 20 minutos, duas vezes ao dia; sexta semana – 40 minutos; sétima semana – 60 minutos.
2. **Alongamento:** iniciar na quarta semana - alongamentos dos músculos da perna (isquiotibiais e piriforme) com a região lombar apoiada no solo.
3. **Abdominais:** iniciar na quarta semana com a região lombar apoiada no solo.
4. **Natação:** iniciar na quarta semana.

- **FISIOTERAPIA CONVENCIONAL:** iniciar na sétima semana.
- **ESTEIRA ELÉTRICA E “STEP”:** iniciar na sétima semana.

RETORNO AO TRABALHO

AFASTAMENTO DO TRABALHO:

O tempo que ficará afastado do trabalho depende do tipo de trabalho que faz. Mas, recomenda-se pelo menos quatro semanas após a realização do procedimento.

RETORNO AO TRABALHO:

A maioria retorna ao trabalho no final de quarta ou quinta semana com as seguintes restrições:

- Não dobrar a coluna.
- Não pegar peso acima de 3 kg nas primeiras 6 semanas e 7 kg nas primeiras 6-12 semanas.
- Evitar atividades que requeiram rotação da coluna.
- Limitar o decúbito sentado em 30 a 45 minutos. Ficar de pé ou caminhar conforme a tolerância.

Em algumas situações em que a firma não tiver condições de restringir a atividade física, pode-se ficar afastado do trabalho por até seis meses.

No primeiro retorno após a realização da cirurgia , os trabalhadores de atividades média, pesada e muito pesada serão avaliados para se definir quando poderão retornar ao trabalho. Serão encaminhados para a fisioterapia para receberem instruções de exercícios e serem avaliados quanto à capacidade funcional.

CLASSIFICAÇÃO DE TIPOS DE TRABALHO

- Sedentário: pegar peso de no máximo três kg. Atividades de escritório: predominantemente sentado.
- Leve: pegar peso acima de três kg de peso e ocasionalmente de seis kg.
- Médio: pegar peso acima de 7 kg e ocasionalmente de 15 kg.
- Pesado: pegar peso acima de 15 kg e ocasionalmente acima de 30 kg.
- Muito pesado: pegar peso acima de 30 kg.

Dr. Marcelo Ferraz de Campos