



Es muy común que las personas disminuyan o dejen de hacer actividad física cuando tienen dolor de espalda o cuello. Por lo general, creemos que si descansamos cuando tenemos una lesión, los síntomas mejorarán. Sin embargo, la verdad es que disminuir la actividad es lo peor que podemos hacer. Necesitamos fuerza en la zona central y las piernas para quitar presión de la columna y tener un buen equilibrio y seguridad durante las actividades diarias. Una manera de mejorar el resultado general de su cirugía de columna es realizar actividad física. La actividad física puede ayudar a preparar su cuerpo para una recuperación óptima. La actividad física no solo lo ayudará a mejorar su salud general, sino que lo hará más fuerte y mejorará la resistencia previo a la cirugía. También puede tener un rol importante para reducir el dolor de espalda.

A continuación, se indican algunos ejercicios que recomendamos para prepararse para una cirugía de columna:

- 1. Respiración diafragmática:** Este tipo de respiración mejora la fuerza del músculo de la respiración (el diafragma) y disminuye la demanda de oxígeno de su cuerpo. Si practica este tipo de respiración, le resultará más fácil respirar, lo que mejorará su tolerancia a las actividades diarias. Este tipo de respiración también es beneficioso para calmar su sistema nervioso central y ayudarlo a controlar el dolor. Consulte el folleto sobre respiración diafragmática incluido en el paquete. Hay muchos videos de YouTube que pueden ayudarlo si le resulta difícil.
- 2. Caminar:** Un programa de caminatas antes de la cirugía puede mejorar sus chances de tener una rápida recuperación de la cirugía de columna. Caminar ayuda a mejorar la salud cardiovascular, la resistencia a la actividad física y la fuerza en las extremidades inferiores (las piernas). Esto reducirá mucho la presión sobre su columna cuando realice actividades después de la cirugía, como acostarse o levantarse de la cama, sentarse o pararse, estar parado en la ducha o vestirse. Si aún no camina, comience un programa de caminatas hoy.

- 3. Sentado a parado/sentadillas con silla:** Puede sonar fácil, pero practicar cómo pararse de una silla o hacer sentadillas frente a una silla (más avanzado) puede ayudar significativamente a mejorar la fuerza de las piernas y el equilibrio antes de una cirugía de columna.



- 4. Compromiso abdominal:** Aprender a tensar los abdominales durante las actividades lo ayudará significativamente a reducir el estrés en la espalda cuando haga cosas como cargar, agacharse o alcanzar. Cuando se contraen, los músculos abdominales naturalmente se acercan a su columna. Puede lograr esto exhalando con los labios semicerrados (como si intentara hacer volar una pluma al otro lado de una mesa). También puede contraer la barriga como si alguien fuera a pegarle. Es saludable mantener un leve compromiso de los músculos abdominales cuando se sienta derecho, se para y antes de realizar actividades como pararse de una silla, levantar, agacharse o alcanzar.

- 5. Pesas de tobillo:** Después de su cirugía de columna, es probable que pase algún tiempo en la cama del hospital o en su cama. Los primeros días después de la cirugía es cuando se presentan los mayores riesgos de formación de coágulos sanguíneos en las piernas. Las pesas de tobillo son una gran manera de mejorar la circulación en sus piernas para que la sangre circule fácilmente de regreso a su corazón. Comience a usarlas a lo largo del día ahora y siga usándolas el día después de la cirugía, hasta que pueda levantarse y moverse como antes de la cirugía.

