

Spinal fractures (vertebral fractures) can cause significant back pain and reduced mobility. You underwent a procedure called kyphoplasty to stabilize the fractured vertebrae, restore vertebral height, and relieve pain. During this procedure, your healthcare provider used X-ray guidance to insert a needle into the fractured area. A balloon was inflated to create space, which was then filled with bone cement to reinforce the vertebrae. Follow these instructions to care for your back at home:

Home Care

- **Medications:** Take all prescribed medications exactly as instructed.
- **Smoking:** Avoid smoking, as nicotine slows down the healing process. Consider joining a smoking cessation program for support.
- **Bandages:** Remove the small bandages covering your incisions 24 to 48 hours after surgery.
- **Bathing:** Avoid showers or soaking in a bathtub for 1 to 2 days post-surgery.
Ice for Pain and Swelling: Use an ice pack or a bag of frozen peas wrapped in a thin towel to reduce swelling and pain around the incision site. Apply ice for 20 minutes on, then 20 minutes off. Repeat as needed.
- **Brace Use:** If your healthcare provider instructed you to wear a brace, use it as directed. Move and bend only as much as the brace allows.
- **Resting Position:** Keep your head elevated while lying down during the first 1 to 2 days after surgery.
- **Walking:** Take short walks to promote recovery. Start with 5-minute walks and gradually increase your duration and distance. It's generally best to take it easy for the next day or so, but most patients can return to their regular routine walking in the next few days.

Activity limitation: One week post-procedure: You can resume **no or low-impact** activities such as cycling, swimming, using elliptical machines, and stretching. Avoid strenuous exercises, contact sports, or any activities that put stress on your spine, like jogging or running.

Activity limitation: Six weeks post-procedure: You may gradually reintroduce all activities, as long as they are well-tolerated.

Driving: Do not drive for at least 2 days after surgery. Avoid driving entirely while taking opioid pain medications.

Lifting: Ask your healthcare provider when you can resume lifting objects and clarify any weight restrictions. Typically, **NO** lifting more than **10 pounds**, climbing ladders for the first 2-3 weeks

Follow-Up Care

Schedule and attend a follow-up appointment as instructed by your healthcare provider.

When to Call 911

Seek emergency medical help if you experience any of the following:

- Chest pain
 - Severe back pain
 - Shortness of breath
-

When to Call Your Healthcare Provider

Contact your provider immediately if you notice any of the following:

- Increasing redness, swelling, warmth, or drainage at the incision sites
Severe pain at the incision sites
 - Weakness, numbness, or tingling in your legs
 - Loss of bowel or bladder control
 - Difficulty urinating
 - Fever of 100.4°F (38°C) or higher, or as instructed by your provider
 - Shaking chills
-

Following these instructions will help ensure a safe and smooth recovery. Reach out to your healthcare provider with any questions or concerns.

Las fracturas vertebrales (fracturas de la columna vertebral) pueden causar dolor de espalda significativo y movilidad reducida. Usted se sometió a un procedimiento llamado cifoplastia para estabilizar las vértebras fracturadas, restaurar la altura vertebral y aliviar el dolor. Durante este procedimiento, su proveedor de atención médica utilizó la guía de rayos X para insertar una aguja en el área fracturada. Se infló un globo para crear espacio, que luego se llenó con cemento óseo para reforzar las vértebras. Siga estas instrucciones para cuidar la espalda en casa:

Cuidado en casa

- **Medicamentos:** tome todos los medicamentos recetados exactamente como se le ha indicado.
- **Fumar:** no fume, ya que la nicotina ralentiza el proceso de curación. Considere unirse a un programa para dejar de fumar para obtener apoyo.
- **Vendajes:** retire los vendajes pequeños que cubren sus incisiones 24 a 48 horas después de la cirugía.
- **Bañarse:** no se duche ni sumerja en una bañera durante 1 a 2 días después de la cirugía.
Hielo para el dolor y la hinchazón: use una bolsa de hielo o una bolsa de guisantes congelados envueltos en una toalla delgada para reducir la hinchazón y el dolor alrededor del sitio de la incisión. Aplique hielo durante 20 minutos, luego descance 20 minutos. Repita según sea necesario.
- **Uso de soportes:** si su proveedor de atención médica le indicó que use un soporte ortopédico, utilícelo según las indicaciones. Muévase y flexiónese solo lo que permita el soporte.
- **Posición de descanso:** mantenga la cabeza elevada mientras está acostado durante los primeros 1 a 2 días después de la cirugía.
- **Caminar:** haga caminatas cortas para promover la recuperación. Comience con caminatas de 5 minutos y, gradualmente, aumente la duración y distancia. Por lo general, es mejor tomarlo con calma y dejarlo para el día siguiente o después, pero la mayoría de los pacientes pueden regresar a su rutina regular de caminar en los próximos días.

Limitación de la actividad. Una semana después del procedimiento: puede reanudar actividades de bajo impacto o sin, como montar en bicicleta, nadar, usar máquinas elípticas y estirarse. Evite los ejercicios extenuantes, los deportes de contacto o cualquier actividad que ponga estrés en la columna vertebral, como trotar o correr.

Limitación de la actividad. Seis semanas después del procedimiento: puede reintroducir gradualmente todas las actividades, siempre y cuando sean bien toleradas.

Conducción: no conduzca durante al menos 2 días después de la cirugía. Evite conducir por completo mientras toma medicamentos opioides para el dolor.

Levantar objetos: pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo puede volver a levantar objetos y pregunte cualquier restricción de peso. Normalmente NO se deben levantar más de **10 libras** subiendo escaleras durante las primeras 2-3 semanas

Cuidado de seguimiento

Programa y asista a una cita de seguimiento según las instrucciones de su proveedor de atención médica.

Cuándo llamar al 911

Busque ayuda médica de emergencia si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor en el pecho.
- Dolor de espalda intenso.
- Dificultad para respirar.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Comuníquese con su proveedor inmediatamente si nota cualquiera de los siguientes síntomas:

- Aumento del enrojecimiento, hinchazón, calor o supuración en los sitios de la incisión.
- Dolor intenso en los sitios de la incisión.
- Debilidad, entumecimiento o hormigueo en las piernas.
- Pérdida del control del intestino o la vejiga.
- Dificultad para orinar.
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más alta, o según las instrucciones de su proveedor.
- Temblores o escalofríos.

Seguir estas instrucciones ayudará a garantizar una recuperación segura y sin problemas. Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud.