



Provincia Autonoma di Trento
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari



Ospedale di Trento
Unità operativa di
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
Presidio ospedaliero S. Chiara

LA GESTIONE DELLA FRATTURA VERTEBRALE A DOMICILIO

aprile 2012

Gentile Signor/Signora, nel corso della degenza ospedaliera Le è stato applicato il seguente busto:



□ Iperestensore vertebrale a tre punti: questo tipo di busto immobilizza temporaneamente in estensione passiva il tratto lombare, impedendo i movimenti pericolosi e dolorosi; inoltre riduce il carico sulle strutture danneggiate per favorirne la riparazione.

La struttura del busto è in alluminio con imbottitura in similpelle e materiale espanso. Presenta una placca sternale snodabile e una placca lombare posizionabile in orizzontale o in verticale.



□ Stecche e stoffe: questo busto stabilizza la colonna lombare e corregge la colonna vertebrale grazie ad elementi integrati di sostegno e di attivazione muscolare. Allenta la tensione muscolare, aiuta a prevenire le posizioni scorrette per ripristinare rapidamente la mobilità e stabilizza il carico sui legamenti e sull'apparato muscolo-scheletrico. Il busto è realizzato in tessuto traspirante, incrociato posteriormente, e si adatta ai profili anatomici del corpo.



□ Spallacci: questo tipo di busto favorisce l'estensione attiva del tratto lombare, riducendo l'oscillazione corporea e rinforzando i muscoli posturali del tronco.

Scopo del busto:

- favorire un recupero rapido e sicuro
- sostenere l'apparato muscolare
- migliorare la qualità della vita alleviando il dolore e facilitando la ripresa della mobilità.

Movimento

- è consigliabile che Lei rimanga a letto per n. ____ giorni con busto/senza busto
- che tenga il busto per ____ giorni
- che si alzi con il busto/senza busto
- che inizi la deambulazione con il busto dal giorno ____

Indicazioni per la corretta guarigione della frattura

Durante la permanenza a letto, si possono muovere liberamente le gambe. Ci si può girare sui fianchi di circa 45°, meglio se aiutati da un'altra persona, **evitando torsioni e flessioni del tronco** e mettendo un cuscino dietro la schiena come sostegno.

Sin dal primo giorno è utile mantenere il tono muscolare, in particolare delle gambe, eseguendo contrazioni muscolari lente e prolungate di coscia e polpaccio. Sono consigliati cicli di 10-20 movimenti per ogni ora del giorno.

Riprendere a camminare:

Per le prime volte è importante essere aiutati da un'altra persona a mettersi seduti senza togliere il busto e rimanere in questa posizione per qualche minuto. È probabile, infatti, che dopo un periodo trascorso a letto si possano accusare delle vertigini nel passare dalla posizione sdraiata a quella seduta. La ripresa della deambulazione deve avvenire in modo graduale, compatibilmente con l'eventuale dolore provato, aumentando giorno per giorno i passi e alternando con momenti di riposo a letto. Si raccomanda inoltre di ridurre ogni attività fisica pesante.

Ridurre la sensazione di dolore:

- accertarsi che il busto sia indossato correttamente
- favorire il riposo a letto
- evitare attività faticose (lavori domestici, trasporto di oggetti e borse della spesa pesanti, ecc.)
- assumere eventuali farmaci prescritti dal medico curante

Raccomandazioni sull'alimentazione/sull'alvo:

- aumentare la quantità giornaliera di verdura e frutta, in modo da garantire un maggiore apporto di fibre
- assumere almeno 1,5 o 2 litri di liquidi al giorno
- ridurre gli alimenti che provocano la stipsi, come ad esempio il riso e le patate



È importante favorire un'eliminazione intestinale regolare o almeno 1 volta ogni due giorni. Per questo si suggerisce di:

- prevenire la stipsi curando l'alimentazione
- qualora lo si ritenesse opportuno, usare blandi lassativi (olio di ricino, erbe)
- previo parere del medico curante, ricorrere a mini-clisteri evacuativi.

Igiene personale

Indossando il busto, non è possibile fare il bagno o la doccia: bisogna lavarsi a tratti, facendosi aiutare da un'altra persona. Per quanto riguarda l'igiene del torace è necessario rimanere sdraiati a letto e farsi aiutare da qualcuno per togliere il busto e provvedere all'igiene.

Terapia eparinica

SI per n. ____ giorni / NO

Per saperne di più:

rivolgersi al proprio medico di famiglia o all'Unità operativa di Ortopedia e Traumatologia
dell'Ospedale di Trento
n. telefonico 0461 904245/904280

In caso di urgenza rivolgersi al Pronto Soccorso