

Ips Vivir Norte (2744)

## Información para el paciente

Fecha de la atención 06/07/2022 15:53



### Información del paciente

Plan:: POS

Jhon Jairo Salazar Becerra

CC 76317722

Identificación

Recomendaciones

**LUMBALGIA AGUDA:** Durante 2 semanas te recomendamos: ¿ Puedes levantar y transportar pesos de forma manual, solo si éstos son inferiores a 12kg. Recuerda que siempre es preferible empujar que arrastrar. Para coger un objeto situado a gran altura, acostúmbrate a hacer movimientos conservando siempre tu espalda recta y recuerda que para levantar objetos, debes flexionar siempre sus rodillas y evitar la flexión pronunciada de tu espalda. ¿ Evita realizar de manera sostenida o repetida (más de 5 veces), aquellos movimientos de flexión, extensión y rotación de la cintura o de la columna. Además procura alternar entre posiciones de pie y sentado, cada hora por 5 minutos. ¿ Verifica que los objetos que manipulas en tu día a día, no generen alta vibración, percusión, o requieran de la aplicación de golpes frecuentes para su funcionamiento. ¿ Cuando necesites realizar actividades o movimientos por debajo del nivel ombligo, recuerde que debes flexionar las rodillas, manteniendo la espalda recta y la cabeza alineada con la columna. ¿ Puedes subir y bajar escaleras hasta 2 veces en 1 hora, considerando recomendaciones básicas como: observar el espacio al pisar y poner el pie de forma completa y segura en la superficie, utilizar siempre el apoyo manos, caminar a un ritmo natural y procurar caminar sobre terrenos nivelados, a un ritmo cómodo para ti, que no genere dolor incapacitante. ¿ Duerme de medio lado sobre un colchón firme y con una almohada entre las piernas. Evita leer o ver televisión acostado. ¿ Recuerda mantenerte activo. El reposo es contraindicado como parte del tratamiento de la lumbalgia. ¿ Mantén un plan de autocuidado con hábitos saludables como complemento a tu proceso de rehabilitación, en el cual incluyas alimentación saludable y actividad física como caminar, nadar y realizar rutinas de relajación. ¿ Estas recomendaciones son de carácter funcional, informa a tu empleador sobre éstas en caso de que seas empleado.

A pesar de que tienes el esquema de vacunación completo para COVID-19, recuerda que debes seguir usando el tapabocas, lavado frecuente de manos y distanciamiento físico para evitar contagiarte y contagiar a quienes no estén vacunados.

Ips Vivir Norte (2744)

## Información para el paciente

Fecha de la atención 06/07/2022 15:53



Signos de alarma

---

### Información del profesional que atendió

Nombre completo: ALVARO JAVIER TELLEZ PEREZ

Tipo de identificación: CC

Identificación: 1047395574

Especialidad: MEDICINA GENERAL

Registro médico: 1047395574