

GHIDUL PACIENTULUI

DUPĂ INTERVENȚIILE NEUROCHIRURGICALE

Informații esențiale pentru o recuperare
în siguranță și cu încredere.

INFORMAȚIE CLARĂ

Înțelegeți fiecare pas al recuperării.

RECUPERARE ÎN SIGURANȚĂ

Recomandări medicale bazate pe experiență.

ÎNCREDERE ȘI SPRIJIN

Suntem alături de dumneavoastră.

Fiecare pas contează.
Împreună spre vindecare.

MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR CODE

BINE AȚI VENIT!



Ați făcut un pas important pentru sănătatea dumneavoastră. Acest ghid a fost creat pentru a vă oferi informații clare și practice care să vă ajute în perioada de recuperare după **intervenția neurochirurgicală.**

Perioada de **recuperare** este diferită pentru fiecare persoană, dar respectarea recomandărilor medicale contribuie la o **vindecare mai rapidă și sigură.**

Vă încurajăm să parcurgeți acest ghid și să-l consultați ori de câte ori aveți nevoie. Pentru orice nelămurire, **echipa medicală vă este alături.**

IMPORTANT

Acest ghid nu înlocuiește recomandările personalizate ale medicului dumneavoastră.

Dacă ați primit alte instrucțiuni, acestea au prioritate.

CE VEȚI GĂSI ÎN ACEST GHID

- ÎNGRIJIREA PLĂGII
- CONTROLUL DURERII
- MOBILIZAREA
- ALIMENTAȚIA
- SEMNE DE ALARMĂ
- ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Recuperarea este un proces. Aveți răbdare cu dumneavoastră, urmați recomandările și cereți ajutor atunci când aveți nevoie. **Împreună, fiecare pas contează.**

MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

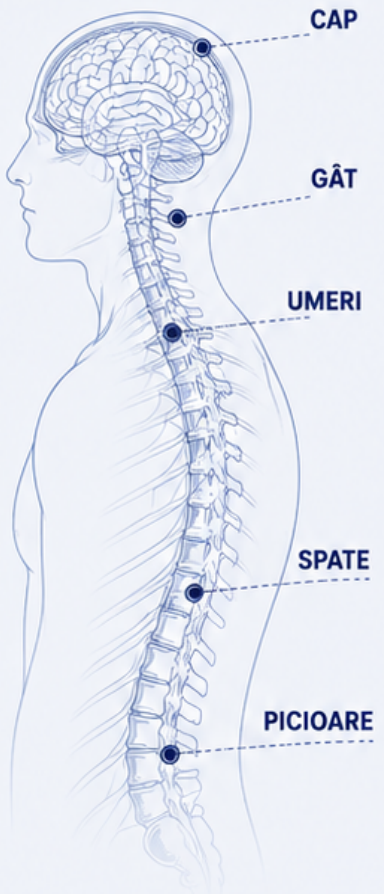
QR CODE

02

CE ESTE NORMAL
DUPĂ OPERAȚIE

După o intervenție neurochirurgicală, organismul are nevoie de timp pentru a se vindeca. Este normal să aveți anumite simptome în perioada de recuperare. Acestea ar trebui să **se amelioreze treptat**, de la o zi la alta.

ZONE COMUNE
unde pot apărea disconfort sau simptome tranzitorii



DURERE
Este normal să aveți dureri la nivelul plăgii operatorii și, uneori, dureri musculare în jurul gâtului, umerilor sau spatelui.

Se ameliorează treptat în zilele și săptămânile următoare.

AMORȚEALĂ SAU FURNICĂTURI
Pot apărea amorțeli, furnicături sau senzații ciudate în brațe, mâini, picioare sau trunchi.

Acestea se ameliorează treptat și pot persista câteva săptămâni sau luni.

OBOSEALĂ
Oboseala este frecventă după anestezie și efortul corpului de a se vindeca.

Este normal să aveți nevoie de mai mult somn și odihnă.

AMEȚEALĂ SAU DURERE DE CAP
Pot apărea ușoare amețeli sau dureri de cap. Acestea sunt, de obicei, tranzitorii.

Odihna, hidratarea și medicația recomandată ajută.

GREAȚĂ
Greața este posibilă în special în primele 24–48 de ore după operație sau din cauza medicației.

Se ameliorează de obicei pe măsură ce vă recuperați.

TULBURĂRI DE SOMN
Este posibil să aveți dificultăți în a adormi sau să vă treziți frecvent.

Se reglează treptat odată cu recuperarea.

Fiecare pacient este diferit.
Evoluția este individuală și poate varia în funcție de tipul intervenției, starea generală de sănătate și respectarea recomandărilor medicale.

Respectați recomandările și calendarul recuperării. Acest lucru contribuie la o vindecare sigură și completă.

MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR CODE

03

ÎNGRIJIREA PLĂGII

PENTRU O VINDECARE OPTIMĂ



O plagă îngrijită corect scade riscul de infecție și contribuie la o recuperare mai rapidă.
Urmați recomandările de mai jos și contactați echipa medicală în cazul oricărei nelămuriri.

PRINCIPII GENERALE

Faceți duș zilnic.
Apa și săpunul ajută la menținerea plăgii curate și la prevenirea infecției.

NU PANSAȚI PLAGA DACĂ ESTE USCATĂ.
Dacă plaga este uscată, curată și fără secreții, nu este nevoie de pansament. Lăsați plaga să respire.

EVITAȚI BĂILE ÎN CADĂ, PISCINA SAU JACUZZI ÎN PRIMELE 3–4 SĂPTĂMÂNI.
Scufundarea plăgii în apă poate crește riscul de infecție.

NU ATINGEȚI PLAGA CU MÂINILE MURDARE.
Manipularea plăgii poate introduce bacterii.

USCAȚI PLAGA PRIN TAMPONARE UȘOARĂ CU UN PROSOP CURAT.
Nu frecați.

RAPORTAȚI ORICE MODIFICARE NEOBIȘNUITĂ.
Este importantă depistarea timpurie a oricărei probleme.

CUM SĂ ÎNGRIJIȚI PLAGA

1. Spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun.
2. Faceți duș zilnic și lăsați apa să curgă ușor peste plagă și în jurul ei. Folosiți săpun blând.
3. Clătiți bine și uscați prin tamponare ușoară cu un prosop curat. Asigurați-vă că plaga este complet uscată.
4. Dacă plaga este uscată și curată, nu aplicați niciun pansament. Lăsați-o descoperită.

CÂND ESTE NECESAR PANSAMENTUL?

Aplicați un pansament steril doar dacă plaga prezintă:

- secreții (lichid)
- risc de frecare cu hainele
- recomandare explicită din partea medicului

Schimbați pansamentul conform instrucțiunilor primite.

SEMNE DE ALARMĂ

Contactați echipa medicală imediat dacă observați:

- Roșeață care se extinde
- Căldură locală sau febră peste 38°C
- Secreții (puroi)
- Miros neplăcut
- Durere accentuată sau în creștere
- Deschiderea plăgii

Este întotdeauna mai bine să întrebați decât să așteptați.
Suntem aici să vă sprijinim!

MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR CODE



04

CONTROLUL DURERII

CONFORT PENTRU O RECUPERARE MAI RAPIDĂ



Durerea după o intervenție neurochirurgicală este normală și face parte din procesul de vindecare. Scopul tratamentului nu este eliminarea completă a durerii, ci menținerea acesteia la un nivel care să permită somnul, mobilizarea și recuperarea.

RECOMANDĂRI IMPORTANTE

1. LUAȚI ANTIALGIC SEARA ÎN PRIMA SĂPTĂMÂNĂ

Este important pentru un somn odihnitor și pentru a susține procesul de vindecare.

2. RELUAȚI TRATAMENTUL CRONIC DE DINAINTEA OPERAȚIEI

Reluați tratamentul cronic (pentru tensiune, diabet, tiroidă, inimă, epilepsie etc.) conform recomandărilor medicului.

3. RESPECTAȚI SCHEMA PRESCRISĂ

Luați medicația antialgică exact cum a fost recomandată (doză, orar, durată).
Nu modificați dozele și nu întrerupeți tratamentul fără acordul medicului.

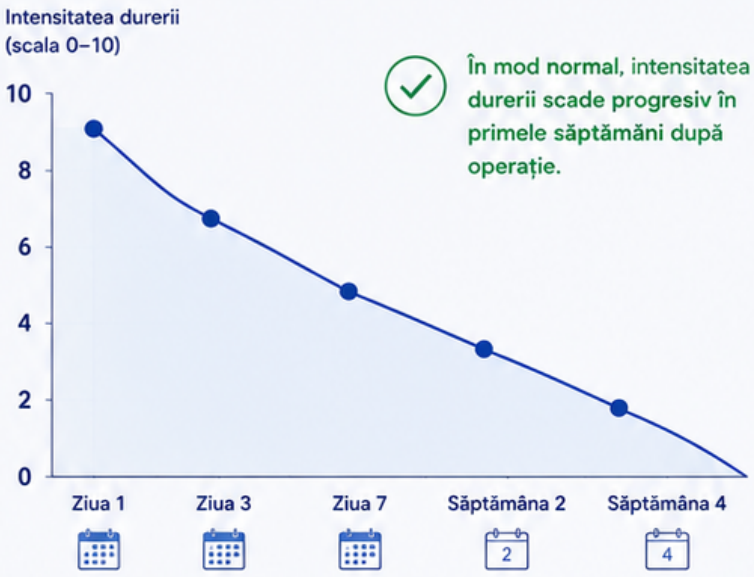
4. NU AȘTEPTAȚI CA DUREREA SĂ DEVINĂ FOARTE INTENSĂ

Este mai ușor să preveniți creșterea durerii decât să o tratați când este deja severă.

5. EVITAȚI AUTOMEDICAȚIA

Nu adăugați alte medicamente fără să discutați cu medicul.
Anumite medicamente pot interacționa sau pot crește riscul de complicații.

CUM EVOLUEAZĂ ÎN MOD NORMAL DUREREA?



În mod normal, intensitatea durerii scade progresiv în primele săptămâni după operație.

IMPORTANT

Dacă durerea începe să crească din nou după ce inițial s-a ameliorat sau devine brusc mult mai intensă, contactați medicul.
Nu este normal ca durerea să se agraveze progresiv.

CÂTEVA SFATURI UTILE

SOMN
Un somn bun este esențial pentru controlul durerii și vindecare.

MOBILIZARE
Mișcarea ușoară și frecventă ajută la reducerea durerii și prevenirea complicațiilor.

HIDRATARE
Consumați suficiente lichide pe parcursul zilei. Ajută la recuperare și previne constipația.

COMUNICAȚI
Spuneți medicului cum vă simțiți și dacă tratamentul vă este eficient sau produce efecte neplăcute.

MAI MULTE INFORMAȚII PE

www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR CODE



05

CÂND TREBUIE SĂ CONTACTAȚI MEDICUL?

Recunoașterea semnelor de alarmă și contactarea rapidă a medicului pot preveni complicațiile și pot asigura o recuperare în siguranță.



ESTE NORMAL

- Durere moderată la nivelul plăgii sau în zona operată care scade treptat de la o zi la alta.
- Oboseală și nevoie de odihnă mai frecventă.
- Amețeli ușoare, greață discretă sau cefalee ușoară, tranzitorii.
- Amețeli sau furnicături (parestezii) care se ameliorează treptat.
- Tulburări de somn în primele săptămâni.
- Rigiditate musculară și disconfort la mișcare, care se ameliorează pe măsură ce vă mobilizați.

Aceste simptome fac parte din procesul normal de vindecare și se ameliorează treptat în timp.

SOLICITAȚI CONSULT MEDICAL DACĂ APARE:

DURERE CARE SE AGRAVEAZĂ PROGRESIV
Durere care crește de la o zi la alta sau devine mai intensă după o perioadă de ameliorare.

DURERE BRUSCĂ, FOARTE INTENSĂ
Durere severă care apare brusc și nu răspunde la medicația obișnuită.

FEBRĂ
Temperatură peste 38°C (măsurată de 2 ori la interval de 4 ore).

SECREȚII SAU ROȘEAȚĂ LA NIVELUL PLĂGII
Secreții (lichid, puroi), roșeață, căldură locală sau umflare.

DEFICIT NEUROLOGIC NOU
Slăbiciune sau amorțeală apărute brusc la mâini, picioare sau față; dificultăți de vorbire, vedere dublă.

PIERDEREA CONTROLULUI VEZICII SAU INTESTINULUI
Incapacitatea de a urina sau a controla scaunul.

CEFALEE SEVERĂ
Cefalee intensă, persistentă, asociată cu greață, vărsături sau sensibilitate la lumină.

CONVULSII
Orice episod de criză convulsivă.

TULBURĂRI DE CONȘTIINȚĂ
Somnolență excesivă, confuzie, dificultăți de trezire sau comportament neobișnuit.

Nu așteptați ca simptomele să se agraveze!
Contactați medicul sau adresați-vă celui mai apropiat serviciu de urgență dacă apare oricare dintre semnele de alarmă de mai sus.

MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR CODE



06

MOBILIZAREA

MIȘCARE TREPTATĂ, RECUPERARE SIGURĂ



Mobilizarea corectă este esențială pentru o recuperare bună.
Mersul și activitatea fizică ușoară ajută la prevenirea complicațiilor
și la redobândirea treptată a forței și a independenței.

PRINCIPII GENERALE

MIȘCAȚI-VĂ ZILNIC

Chiar și mișcările ușoare, făcute regulat, sunt benefice și sigure.

PROGRESIV

Creșteți activitatea treptat, în funcție de capacitatea fiecăruia. Nu trebuie forțat.

ASCULTAȚI-VĂ CORPUL

Este normal să simțiți oboseală sau disconfort ușor.
Opriți-vă dacă durerea crește sau devine intensă.

EVITAȚI STATUL PREA MULT ÎN PAT

Ridicați-vă și mișcați-vă la intervale regulate pe parcursul zilei.

RESPECTAȚI RECOMANDĂRILE SPECIFICE PRIMITE

Fiecare tip de intervenție poate avea restricții particulare.

Mișcarea corectă astăzi înseamnă mai multă libertate mâine.

RECOMANDĂRI PENTRU ACTIVITATE

MERSUL – UNUL DINTRE CELE MAI IMPORTANTE LUCRURI

- Mersul este esențial în perioada de recuperare. Ajută la circulația sângelui, prevenirea complicațiilor (cheaguri de sânge, pneumonie, constipație) și îmbunătățirea stării generale.
- Creșteți distanța parcursă treptat, în funcție de capacitatea și starea dumneavoastră.
- Mergeți într-un ritm confortabil, fără să forțați.
- Dacă apare oboseală sau durere, opriți-vă, odihniți-vă și reluați mai târziu.



DE REȚINUT

Creșteți progresiv. Fiecare persoană are propriul ritm.

Nu forțați!

Ascultați-vă corpul.

POZIȚIA ÎN ȘEZUT

- Stați în șezut de mai multe ori pe zi.
- Alegeți un scaun cu spătar drept și suport lombar dacă este nevoie.
- Schimbați poziția periodic.



POSTURĂ CORECTĂ

- ✓ Spatele drept
- ✓ Umerii relaxați
- ✓ Picioarele sprijinite pe podea
- ✓ Evitați încrucișarea prelungită a picioarelor

SCĂRILE

- La început, urcați și coborâți încet, ținându-vă de balustradă.
- Urcați cu piciorul bun (neafectat) mai întâi și coborâți cu piciorul operat / afectat primul.



Exemplu:
Urcare: piciorul bun urcă primul.
Coborâre: piciorul operat / afectat coboară primul.

REPAUS ȘI SOMN

- Somnul este esențial pentru vindecare.
- Alegeți o poziție confortabilă.
- Evitați pernele prea înalte.



Dormitul pe spate sau pe o parte este de obicei recomandat.
Evitați dormit în burtă (dacă nu v-a fost recomandat altfel de medic).

BENEFICIILE MOBILIZĂRII

- Previne formarea cheagurilor de sânge
- Îmbunătățește circulația și respirația
- Reduce riscul de constipație
- Crește energia și starea de bine

IMPORTANT

Dacă apare durere intensă, amețeală, lipsă de aer, slăbiciune nouă sau orice simptom neobișnuit, opriți activitatea și contactați medicul.

FIȚI CONSTANȚ!

Recuperarea este un proces gradual.
Constanța și răbdarea fac diferența.

> “Pași mici în fiecare zi duc la recuperarea completă.”

MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR CODE



07

ACTIVITĂȚILE ZILNICE

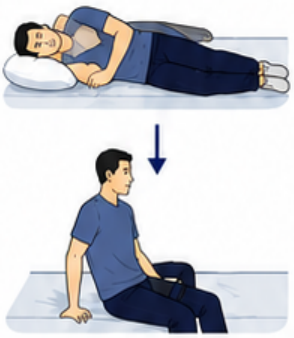
RECOMANDĂRI PRACTICE

Reluarea treptată a activităților zilnice este esențială pentru o recuperare sigură și pentru revenirea la independență.



RIDICAREA DIN PAT

- Întoarceți-vă pe o parte, cu genunchii ușor îndoiți.
- Folosiți brațele pentru a vă ridica încet.
- Evitați mișcările bruște ale trunchiului.



ÎMBRĂCATUL

- Îmbrăcați-vă stând jos, dacă este posibil.
- Începeți cu partea operată la îmbrăcămintea de sus și invers la cea de jos.
- Evitați aplecările accentuate.



CONDUSUL

- Nu conduceți până la recomandarea medicului.
- În general, după 2–6 săptămâni, în funcție de tipul intervenției și de medicația utilizată.
- Nu conduceți dacă luați medicamente care pot reduce vigilența.



ACTIVITATEA SEXUALĂ

- Poate fi reluată atunci când vă simțiți confortabil și nu aveți durere.
- Alegeți pozițiile care nu solicită coloana.
- Comunicați deschis și opriți-vă dacă apare disconfort.



MUNCA

- Reluarea muncii depinde de tipul intervenției și de efortul necesar.
- Birou: de obicei după 2–4 săptămâni, dacă vă simțiți bine.
- Efort fizic: după 6–12 săptămâni sau la recomandarea medicului.



CĂLĂTORII

- Călătoriile scurte cu mașina pot fi posibile după câteva zile, dacă nu aveți durere și vă puteți mișca ușor.
- Zborurile cu avionul pot fi permise după 2–4 săptămâni, în funcție de recomandarea medicului.
- Faceți pauze și mișcați-vă la drumuri mai lungi.



RIDICAREA OBIECTELOR

- Nu ridicați obiecte mai grele de 3–5 kg în primele săptămâni.
- Evitați ridicările de la sol; îndoiți genunchii, nu spatele.
- Creșteți treptat greutățile, la recomandarea medicului.



ALTE RECOMANDĂRI

- Planificați activitățile și faceți pauze regulate.
- Ascultați-vă corpul: oboseala este normală.
- Nu vă comparați cu alte persoane. Fiecare recuperare are ritmul ei.

Răbdarea și echilibrul sunt cheia unei recuperări complete și sigure.

IMPORTANT

Reluați treptat activitățile și opriți-vă dacă apare durere, disconfort sau oboseală accentuată.
În caz de nelămuriri, contactați medicul.

MAI MULTE INFORMAȚII PE

www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR code



08

ALIMENTAȚIA ȘI TRANZITUL INTESTINAL

O alimentație echilibrată și un tranzit intestinal regulat susțin vindecarea și previn complicațiile.

HIDRATAREA – ESENȚIALĂ

Consumați apă pe parcursul zilei și evitați deshidratarea.

- Hidratarea adecvată este esențială pentru funcționarea optimă a organismului și pentru un tranzit intestinal regulat.
- O bună hidratare susține circulația, transportul nutrienților, eliminarea toxinelor și procesul de vindecare.
- Deshidratarea favorizează constipația, disconfortul abdominal și poate întârzia recuperarea.



RECOMANDARE: Beți apă regulat pe parcursul zilei. Alegeți apă plată sau ușor mineralizată. Evitați deshidratarea.

O ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ

Alegeți alimente variate și bogate în nutrienți.

- Proteine: carne slabă, pește, ouă, lactate, leguminoase.
- Legume și fructe proaspete – sursă de vitamine, minerale și fibre.
- Cereale integrale – pentru energie și un tranzit intestinal bun.
- Grăsimi sănătoase – ulei de măsline, nuci, semințe.
- Fracționați mesele: 3 mese principale și 1–2 gustări ușoare.



CONSTIPAȚIA DUPĂ OPERAȚIE – CONSTIPAȚIA E FOARTE FRECVENTĂ

Este frecventă după intervențiile chirurgicale, mai ales dacă utilizați antialgice opioide sau dacă ați fost mai puțin activ.

CUM O PREVENIM?

- Consumați alimente bogate în fibre: fructe, legume, cereale integrale, leguminoase.
- Beți suficiente lichide și evitați deshidratarea.
- Mergeți zilnic, în funcție de capacitatea și recomandarea dumneavoastră.
- Mergeți la toaletă la ore fixe și nu amânați nevoia de evacuare.

DACĂ APARE CONSTIPAȚIA
(fără scaun mai mult de 2–3 zile)

- Creșteți aportul de fibre și lichide.
- Includeți prune uscate, smochine, iaurt sau chefir.
- Puteți utiliza laxative blânde recomandate de medic (de ex. lactuloză, macrogol).
- Evitați laxativele stimulente fără recomandare medicală.

IMPORTANT

Dacă aveți dureri abdominale importante, vărsături, balonare severă sau nu eliminați gaze, contactați medicul.



ALTE RECOMANDĂRI UTILE

Ca Fe C

- Asigurați un aport adecvat de calciu și vitamina D pentru sănătatea oaselor.
- Includeți alimente bogate în fier pentru a preveni anemia (carne slabă, pește, leguminoase, spanac).
- Odihniți-vă suficient – somnul ajută la vindecare.
- Mențineți o greutate corporală sănătoasă.

CE SĂ EVITAȚI ÎN PRIMELE SĂPTĂMÂNI

- Alcoolul – încetinește vindecarea și interacționează cu medicația.
- Alimentele foarte grase, prăjite sau procesate – încetinesc digestia.
- Băuturile carbogazoase – pot provoca balonare.
- Mâncărurile foarte picante – pot irita stomacul.

REȚINEȚI: O alimentație echilibrată, hidratarea corectă și un tranzit intestinal regulat vă ajută să vă recuperați mai repede și să vă simțiți mai bine zi de zi.

MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR Code

09

SEMNE DE ALARMĂ
CÂND SĂ CONTACTAȚI MEDICUL

Este important să recunoașteți la timp semnele care pot indica complicații. Nu așteptați să treacă de la sine.



IMPORTANT

Dacă observați oricare dintre simptomele de mai jos, contactați medicul sau prezentați-vă la camera de gardă cât mai curând posibil.

Nu ezitați să cereți ajutor. Este mai bine să întrebați decât să ignorați un semn important.

SIMPTOME NEUROLOGICE

- Slăbiciune nouă sau accentuare a slăbiciunii la nivelul membrelor.
- Amețeală severă, tulburări de echilibru sau de coordonare.
- Tulburări de vorbire, vedere dublă sau confuzie.
- Convulsii.

Aceste simptome pot indica probleme neurologice care necesită evaluare urgentă.

DURERE

- Durere intensă, brusc instalată, diferită de durerea obișnuită postoperatorie.
- Durere care nu se ameliorează la medicația recomandată.
- Durere asociată cu febră sau stare generală alterată.

Durerea severă și progresivă nu este normală și trebuie evaluată.

SEMNE DE INFECȚIE

- Febră peste 38°C.
- Roșeață, căldură, umflătură sau secreții la nivelul plăgii.
- Secreții urât mirositoare sau purulente.
- Stare generală alterată, frisoane.

Infecțiile netratate pot duce la complicații grave. Contactați medicul prompt.

PLAGĂ OPERATORIE

- Deschiderea plăgii sau a firelor.
- Sângerare care nu se oprește la compresie ușoară.
- Scurgeri de lichid clar, galben sau cu aspect de lichid cefalorahidian (dacă a fost deschisă dura).

Mențineți plaga curată și uscată și semnalați orice modificare.

SIMPTOME GENERALE

- Greață și vărsături persistente.
- Dificultăți în respirație sau durere în piept.
- Umflarea, durerea sau roșeața la nivelul gambelor (risc de tromboză).
- Scăderea accentuată a diurezei sau dificultăți la urinare.

Aceste simptome pot indica probleme sistemice sau complicații serioase.

ALTE SEMNE IMPORTANTE

- Pierderea bruscă a vederii sau vedere în ceață.
- Scurgeri de lichid din nas sau urechi (mai ales când vă aplecați înainte).
- Rigiditate accentuată a gâtului asociată cu febră.

Nu ignorați semnele neobișnuite. Raportați-le medicului.

DE REȚINUT

- ✓ Este normal să aveți un anumit grad de disconfort, oboseală și fluctuații ale stării generale în perioada de recuperare.
- ✓ Urmăriți evoluția simptomelor și semnalați orice modificare neașteptată.
- ✓ Respectați recomandările și controalele programate – sunt esențiale pentru o recuperare sigură.
- ✓ În caz de dubiu, contactați medicul. Suntem aici să vă ajutăm!

O comunicare promptă poate preveni complicațiile și vă ajută să vă recuperați în siguranță.

FIȚI ATENȚI!

Nu amânați prezentarea la medic dacă aveți semne de alarmă. Intervenția timpurie poate face diferența.

MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR Code



10

LA CE SĂ VĂ AȘTEPTAȚI ÎN PERIOADA DE RECUPERARE

Recuperarea este un proces treptat, lată cum evoluează, pas cu pas, în următoarele 12 săptămâni.

ZIUA OPERAȚIEI

Ziua intervenției este despre siguranță și stabilitate.

- Veți fi monitorizat în spital.
- Controlul durerii este prioritar.
- Vă veți ridica din pat cu ajutor, de câte ori este posibil.
- Întrebați echipa medicală orice aveți nevoie să știți.

Scopul acestei etape

Stabilitate și începutul mobilizării în siguranță.



PRIMA SĂPTĂMÂNĂ

Primele zile acasă sunt esențiale pentru vindecare.

- Durerea începe să scadă treptat.
- Mergeți zilnic, crescând progresiv nivelul de activitate.
- Odihniți-vă suficient.
- Continuați îngrijirea plăgii conform indicațiilor.

Scopul acestei etape

Vindecare inițială și crearea unei rutine sigure.



SĂPTĂMÂNILE 2–4

Organismul se vindecă activ. Creșteți treptat nivelul de activitate.

- Reluați treptat activitățile zilnice ușoare.
- Puteți face mai multe lucruri singur.
- Mersul devine mai ușor și mai confortabil.
- Plaga continuă să se vindece.

Scopul acestei etape

Creșterea activității și reluarea treptată a activităților uzuale.



SĂPTĂMÂNILE 4–6

Forța și rezistența încep să revină.

- Mersul se poate prelungi.
- Vă simțiți mai energic și mai independent.
- Începeți exercițiile recomandate de medic/fizioterapeut.
- Puteți reveni treptat la activitățile profesionale, în funcție de tipul muncii.

Scopul acestei etape

Recâștigarea forței, autonomiei și reintrarea treptată în activitățile obișnuite.



SĂPTĂMÂNILE 6–12

Continuați recuperarea și reveniți treptat la viața normală.

- Majoritatea activităților pot fi reluate progresiv.
- Concentrați-vă pe tonus, rezistență și mobilitate.
- Respectați recomandările medicului privind efortul.
- Mergeți la controlul postoperator conform planificării.

Scopul acestei etape

Recuperarea funcțională și revenirea la activitățile de zi cu zi și la obiectivele personale.



FIECARE PACIENT SE RECUPEREAZĂ ÎN RITMUL PROPRIU

VÂRSTA
Vârsta poate influența viteza de recuperare.

TIPUL INTERVENȚIEI
Complexitatea intervenției determină timpul de vindecare.

STAREA GENERALĂ DE SĂNĂTATE
Afecțiunile asociate și stilul de viață influențează recuperarea.

Comparați-vă evoluția doar cu recomandările medicului dumneavoastră, nu cu experiența altor pacienți.

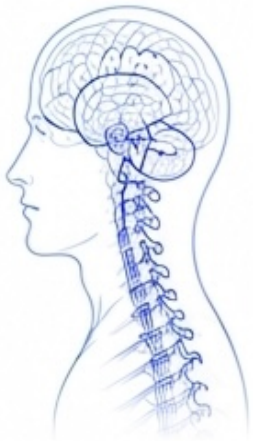
MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungreanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri

QR Code

11

10 REGULI
PENTRU O RECUPERARE REUȘITĂ



Urmăriți aceste reguli simple în fiecare zi.
Ele vă vor ajuta să vă recuperați mai bine și mai repede.

1



MERGEȚI ZILNIC.

Mersul zilnic îmbunătățește circulația, reduce riscul de complicații și vă ajută să vă recăpătați forța. Creșteți treptat distanța.

2



HIDRATAȚI-VĂ.

Consumați lichide pe tot parcursul zilei și evitați deshidratarea. O hidratare bună susține vindecarea și funcționarea organismului.

3



DORMIȚI SUFICIENT.

Odihna este esențială pentru vindecare și pentru refacerea energiei. Încercați să aveți un somn de calitate în fiecare noapte.

4



RESPECTAȚI TRATAMENTUL.

Luați medicația exact așa cum v-a fost recomandat și nu întrerupeți tratamentul fără acordul medicului. Este important pentru o recuperare sigură.

5



ÎNGRIJIȚI PLAGA.

Respectați recomandările pentru îngrijirea plăgii. Mențineți zona curată și uscată și observați zilnic aspectul plăgii.

6



ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ.

O alimentație variată și echilibrată oferă organismului nutrienții necesari vindecării și refacerii. Evitați excesele.

7



NU FORTAȚI RECUPERAREA.

Ascultați-vă corpul și respectați limitele impuse de durere. Evoluția trebuie să fie treptată, fără grabă.

8



CONTACTAȚI MEDICUL DACĂ APAR SEMNE DE ALARMĂ.

Contactați imediat medicul dacă apar simptome neobișnuite sau semne de complicații. Este mai bine să întrebați decât să așteptați.

9



AVEȚI RĂBDARE.

Recuperarea necesită timp. Fiecare zi contează și fiecare pas, oricât de mic, vă aduce mai aproape de vindecare.

10



RECUPERAREA ESTE PROGRESIVĂ.

Veți avea zile mai bune și zile mai dificile. Este normal. Continuați să mergeți înainte!



Urmând aceste 10 reguli simple, vă oferiți cele mai bune șanse pentru o recuperare sigură, completă și durabilă.



MAI MULTE INFORMAȚII PE
www.georgeungureanu.doctor

- Recomandări detaliate pentru recuperare
- Răspunsuri la întrebări frecvente
- Ghiduri și resurse utile
- Informații despre proceduri



QR Code





PARTEA II
RECOMANDĂRI SPECIFICE

În continuare veți găsi recomandări adaptate tipului de intervenție neurochirurgicală pe care ați avut-o.

Recuperarea fiecărui pacient este unică. Respectați întotdeauna indicațiile medicului dumneavoastră și nu ezitați să adresați întrebări atunci când aveți nelămuriri.

CE VEȚI GĂSI ÎN ACEASTĂ PARTE



RECOMANDĂRI DUPĂ INTERVENȚIILE CRANIENE

Recomandări adaptate pentru intervențiile la nivelul creierului și al oaselor craniului.

- Recomandări esențiale după intervențiile craniene
- Creierul are nevoie de timp pentru a se vindeca
- Când pot...? reluarea activităților obișnuite
- Exerciții după intervențiile craniene
- Recuperarea funcțiilor neurologice



RECOMANDĂRI DUPĂ INTERVENȚIILE COLOANEI VERTEBRALE

Recomandări adaptate pentru intervențiile la nivelul coloanei vertebrale.

- Tipuri de intervenții și recomandări specifice
- Exerciții pentru o coloană sănătoasă
- Cum să vă protejați coloana în viața de zi cu zi
- Reluarea activităților și a sportului
- Întrebări frecvente



INFORMAȚII IMPORTANTE

Acest material are scop informativ și nu înlocuiește recomandările personalizate ale echipei dumneavoastră medicale.
Respectarea indicațiilor este esențială pentru o recuperare în siguranță și pentru cele mai bune rezultate pe termen lung.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- resurse pentru recuperare
- răspunsuri la întrebări frecvente
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



13

RECOMANDĂRI ESENȚIALE DUPĂ INTERVENȚIILE CRANIENE



Aceste recomandări vă ajută să vă recuperați în siguranță și să reduceți riscul de complicații.

1 URMAȚI INDICAȚIILE MEDICALE

Luați medicația exact așa cum v-a fost recomandată (în special tratamentul antiepileptic, dacă vi s-a prescris).
Nu întrerupeți niciun tratament fără acordul medicului.

2 REPAUS ȘI ACTIVITATE GRADUALĂ

Odihniți-vă suficient și evitați efortul fizic și intelectual intens în primele săptămâni.
Creșteți treptat nivelul activității, în funcție de cum vă simțiți.

3 ÎNGRIJIȚI PLAGA CORECT

Păstrați plaga curată și uscată.
Nu aplicați creme, unguente sau soluții fără recomandarea medicului.
Evitați expunerea directă la soare.

4 EVITAȚI FACTORII DE RISC

Evitați fumatul, consumul de alcool și substanțele care pot întârzia vindecarea și pot interacționa cu medicația.

5 FIȚI ATENT LA SIMPTOME

Cefaleea ușoară, oboseala și dificultățile de concentrare sunt frecvente și pot persista. Dacă prezentați simptome noi sau agravate, contactați medicul.

6 ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ

Consumați o alimentație variată, bogată în proteine, fructe, legume și lichide.
O hidratare adecvată ajută la recuperare.

7 PREVENIȚI CONSTIPAȚIA

Consumați fibre, lichide suficiente și alimente ușoare. Mișcarea ușoară ajută tranzitul intestinal.
Medicația vă poate fi recomandată dacă este nevoie.

8 PROTEJAȚI-VĂ CAPUL

Evitați loviturile și traumatismele craniene.
Folosiți cască de protecție la activități cu risc.

9 ÎNTREBĂRI? CONTACTAȚI-NE!

Nu ezitați să contactați echipa medicală dacă aveți nelămuriri sau vă îngrijorează ceva. Este mai bine să întrebați decât să vă faceți griji.

10 CONTROALELE SUNT IMPORTANTE

Respectați programul controalelor și investigațiilor recomandate.
Ele ne ajută să monitorizăm recuperarea și să intervenim la timp dacă este nevoie.

DE REȚINUT

Recuperarea este un proces care necesită timp, răbdare și colaborare.
Respectarea acestor recomandări crește șansele unei recuperări complete și reduce riscul de complicații.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- resurse pentru recuperare
- răspunsuri la întrebări frecvente
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



14

CREIERUL ARE NEVOIE DE TIMP PENTRU A SE VINDECA

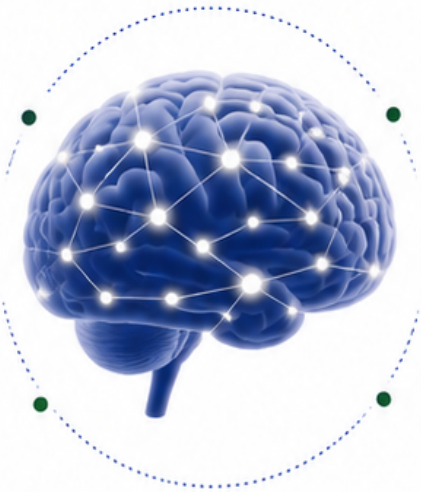


După o intervenție craniană, creierul are nevoie de timp pentru a se recupera.

Răbdarea, odihna și exercițiul funcțiilor sunt esențiale pentru o recuperare cât mai bună.

1. ODIHNIȚI-VĂ SUFICIENT

- Somnul de calitate ajută creierul să se refacă.
- Încercați să aveți un program regulat de somn.
- Odihna în timpul zilei este permisă dacă aveți nevoie.



2. OBOSEALA ESTE NORMALĂ

- Este normal să vă simțiți obosit chiar și după activități ușoare.
- Evitați să vă comparați cu perioada de dinainte de operație.
- Recuperarea nu este liniară – veți avea zile bune și zile mai dificile.

3. RELUAȚI TREPTAT ACTIVITĂȚILE INTELECTUALE

- Citiți, rezolvați exerciții ușoare de atenție, memorie, logică.
- Creșteți treptat durata activității fără a vă suprasolicita.
- Dacă apare oboseală sau cefalee, faceți o pauză.

4. LIMITAȚI PERIOADELE LUNGI PETRECUTE ÎN FAȚA ECRANELOR

- Ecranele pot obosi creierul.
- Faceți pauze frecvente (de ex. regula 20-20-20: la fiecare 20 min, priviți 20 secunde la 20 de picioare distanță).
- Reduceți luminozitatea și volumul.

5. ALTERNAȚI ACTIVITATEA CU PAUZE

- Planificați-vă ziua echilibrat: activitate – pauză – activitate.
- Evitați să faceți mai multe lucruri în același timp.
- Pauzele scurte și dese sunt mai eficiente decât una lungă.

6. ACCEPTAȚI AJUTORUL FAMILIEI

- Nu ezitați să cereți și să primiți ajutor.
- Sprijinul celor dragi vă ajută să vă recuperați mai bine și mai repede.
- Comunicați deschis despre cum vă simțiți.

EXERCIȚIUL FUNCȚIILOR – CHEIA RECUPERĂRII

Creierul este plastic – are capacitatea de a se reorganiza. Exercițiul regulat al funcțiilor îl ajută să se recupereze.

VORBIRE ȘI LIMBAJ (LOGOPEDIE)

- Dacă aveți dificultăți de vorbire, înțelegere, citire sau scriere, exercițiul logopedic este esențial.
- Exersați zilnic, conform recomandărilor logopedului.
- Chiar și exercițiile scurte și frecvente fac diferența.

MIȘCARE (KINETOTERAPIE)

- Dacă aveți slăbiciune sau dificultăți de coordonare, kinetoterapia vă ajută să recâștigați forța și controlul.
- Exercițiile trebuie făcute regulat, progresiv și sub îndrumarea specialistului.

FUNCȚII COGNITIVE (MEMORIE, ATENȚIE, CONCENTRARE)

- Exersați memoria, atenția și gândirea prin activități adaptate nivelului dvs.
- Jocurile de memorie, puzzle-urile, planificarea activităților zilnice sunt foarte utile.

IMPORTANT DE REȚINUT

Fiecare creier se recuperează în ritmul lui.

Exercițiul constant și răbdarea vă aduc mai aproape de obiectivele dvs.

Orice progres, oricât de mic, este un pas înainte!

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



15

CÂND POT...?

Reluarea activităților după intervențiile craniene

Fiecare pacient se recuperează diferit. Respectați întotdeauna indicațiile medicului dumneavoastră. Recomandările de mai jos sunt generale.



CÂND POT CONDUCE?

- De regulă, după 4–6 săptămâni, dacă:
  - nu ați avut convulsii și nu urmați tratament antiepileptic;
  - aveți o recuperare neurologică bună;
  - medicul dumneavoastră vă dă acordul.
- Dacă ați avut convulsii, perioada de restricție este mai lungă (minimum 6 luni sau conform legislației în vigoare).

CÂND MĂ POT ÎNTOARCE LA SERVICIU?

- Depinde de tipul activității și de ritmul recuperării.
- Activitatea intelectuală ușoară poate fi reluată treptat, de obicei după 2–4 săptămâni.
- Activitățile solicitante, stresante sau fizice necesită o perioadă mai lungă și acordul medicului.

CÂND POT CĂLĂTORI CU AVIONUL?

- Călătoriile cu avionul sunt permise după 2–4 săptămâni, dacă starea generală este bună și nu există contraindicații (ex. risc de cheaguri, infecții, dificultăți neurologice).
- Pentru zboruri lungi, faceți pauze, hidratați-vă și mișcați-vă regulat.

CÂND POT FACE SPORT?

- Activitățile ușoare (mers, bicicletă staționară) pot fi reluate după 2–4 săptămâni.
- Exercițiile intense, ridicarea greutăților și sporturile de contact sunt permise de obicei după 8–12 săptămâni, doar cu acordul medicului.
- Evitați eforturile care cresc presiunea în cap (împins, tragere la greutăți mari).

CÂND POT ÎNOTA?

- Înotul este în general permis după 6 săptămâni, numai după vindecarea completă a plăgii și cu acordul medicului.
- Începeți treptat și evitați scufundările în primele luni.

CÂND POT CONSUMA ALCOOL?

- Evitați consumul de alcool în primele 4–6 săptămâni.
- Dacă urmați tratament anticonvulsivant, este recomandată abstinența pe toată durata tratamentului.
- Alcoolul poate interfera cu medicația și crește riscul de convulsii.

CÂND POT MERGE LA DENTIST?

- Tratamentul dentar de rutină poate fi reluat după 2–3 săptămâni.
- Anunțați întotdeauna medicul dentist că ați fost operat neurochirurgical și ce tratamente urmați.
- În cazul procedurilor invazive, poate fi necesară antibioticoprofilaxie – conform recomandării medicului.

CÂND ÎMI POT VOPSI PĂRUL?

- Vopsirea părului este permisă după vindecarea completă a plăgii (de obicei după 4–6 săptămâni).
- Evitați produsele agresive și testați pe o zonă mică dacă aveți piele sensibilă.

CÂND MĂ POT EXPUNE LA SOARE?

- Protejați cicatricea de soare timp de cel puțin 6 luni.
- Folosiți pălărie și cremă cu factor de protecție (SPF 50) pe zona cicatricei.
- Expunerea directă la soare poate închide la culoare cicatricea.

ALTE RECOMANDĂRI GENERALE

- Nu efectuați scufundări, parașutism sau activități extreme până la acordul medicului.
- Ascultați-vă corpul: oboseala excesivă este un semn că trebuie să încetiniți.
- Orice activitate care provoacă durere, amețeală sau alți simptome neobișnuite trebuie oprită și discutată cu medicul.

IMPORTANT

Reluarea activităților se face treptat și în siguranță.
Respectați sfaturile echipei medicale – astfel vă protejați sănătatea și șansele de o recuperare completă.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



16

EXERCIȚII
DUPĂ INTERVENȚIILE CRANIENE



Exercițiul regulat și adaptat ajută la recuperarea funcțiilor creierului și la îmbunătățirea calității vieții.

IMPORTANT Începeți treptat, în funcție de recomandarea medicului și a echipei de recuperare. Exercițiile nu trebuie să provoace durere sau epuizare excesivă.

1. EXERCIȚII COGNITIVE (MEMORIE, ATENȚIE, CONCENTRARE)

Aceste exerciții ajută la îmbunătățirea funcțiilor mentale afectate de boală sau de intervenția chirurgicală.

Exemple:

- Jocuri de memorie, puzzle-uri, șah, sudoku.
- Citit și rezumatul a ceea ce ați citit.
- Exerciții de atenție (găsirea diferențelor, numărare inversă).
- Învățarea unor lucruri noi (o limbă străină, un instrument muzical).
- Planificarea activităților zilnice în scris.

Sfat: faceți-le zilnic, chiar și pentru perioade scurte (15–20 min), dar constant.

2. EXERCIȚII DE VORBIRE ȘI LIMBAJ (LOGOPEDIE)

Logopedia este esențială mai ales dacă aveți dificultăți de vorbire, găsire a cuvintelor, înțelegere sau scriere.

Exemple:

- Exerciții de pronunție și articulare.
- Denumirea obiectelor din jur.
- Formarea de propoziții și descrierea imaginilor.
- Citit cu voce tare și repetarea cuvintelor.
- Exerciții de înțelegere a instrucțiunilor.

Sfat: exersați zilnic și cereți sprijinul unui logoped. Răbdarea și consecvența sunt cheia progresului.

3. EXERCIȚII MOTORII (KINETOTERAPIE)

Ajută la refacerea forței, coordonării și controlului mișcărilor, mai ales dacă au existat slăbiciuni sau paralizii.

Exemple:

- Exerciții de întindere și mobilitate articulară.
- Exerciții pentru forță (cu greutatea corpului sau benzi elastice).
- Ridicarea și prinderea obiectelor de diferite dimensiuni.
- Exerciții pentru mâini și brațe (ex. mingi moi, plastilină).
- Exerciții pentru mers și echilibru (cu ajutor sau independent).

Sfat: efectuați exercițiile conform planului stabilit de kinetoterapeut.

4. EXERCIȚII DE ECHILIBRU ȘI COORDONARE

Ajută la prevenirea căderilor și la îmbunătățirea siguranței în mers și a stabilității corpului.

Exemple:

- Mers pe linie dreaptă (înainte, înapoi, lateral).
- Stat pe un picior (cu sprijin, apoi fără).
- Exerciții pe suprafețe instabile (saltea, pernă de echilibru).
- Ridicarea pe vârfuri și coborârea lentă.
- Exerciții de coordonare mână–ochi (aruncat/prins minge).

Sfat: începeți cu sprijin și reduceți-l treptat, pe măsură ce echilibrul se îmbunătățește.

DE REȚINUT

- ✓ Exercițiul regulat stimulează creierul să se refacă și să formeze noi conexiuni.
- ✓ Fiecare progres, oricât de mic, este important.
- ✓ Nu vă comparați cu alții – ritmul fiecărui pacient este unic.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- resurse pentru recuperare
- răspunsuri la întrebări frecvente
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



17

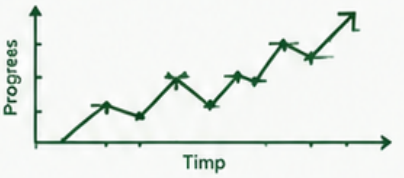
RECUPERAREA FUNCȚIILOR NEUROLOGICE



Fiecare creier se vindecă în ritmul său.
Răbdarea, exercițiul și încrederea sunt esențiale.

RECUPERAREA NU ESTE LINIARĂ

Zilele bune pot fi urmate de zile mai dificile. Este normal.
Important este trendul general de îmbunătățire, nu fiecare zi în parte.



1. FIECARE FUNCȚIE SE RECUPEREAZĂ ÎN RITM DIFERIT

Nu toate funcțiile revin în același timp.
Unele se pot îmbunătăți rapid, altele lent,
chiar și la câteva luni după operație.

Exemple:

- Forța musculară poate reveni treptat, pe parcursul săptămânilor sau lunilor.
- Limbajul poate avea nevoie de timp și exerciții constante.
- Atenția, memoria și viteza de gândire se pot îmbunătăți gradual.

Fiecare mic progres este un pas înainte.
Celebrați reușitele, oricât de mici ar părea.

2. RECUPERAREA POATE CONTINUA LUNI DE ZILE

Creierul are o capacitate remarcabilă de adaptare și reorganizare (neuroplasticitate).
Recuperarea poate continua mult timp după intervenție.

De reținut:

- Îmbunătățirile pot apărea până la 6–12 luni sau chiar mai mult.
- Exercițiile și stimularea constantă susțin acest proces.
- Nu renunțați la terapie dacă progresul pare lent.

Creierul poate găsi noi căi pentru a îndeplini funcțiile afectate.

3. FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ RECUPERAREA

- Vârsta și starea generală de sănătate.
- Tipul și localizarea leziunii.
- Complexitatea intervenției.
- Motivația, sprijinul familiei și al echipei medicale.
- Exercițiile și respectarea recomandărilor.

Aveți influență asupra multor factori –
implicarea dumneavoastră contează.

4. SFATURI PENTRU PACIENT ȘI FAMILIE

- Aveți răbdare și fiți înțelegători cu voi înșivă.
- Stabiliți obiective realiste și pe termen scurt.
- Cereți ajutor când aveți nevoie.
- Mențineți o atitudine pozitivă și încredere.
- Comunicați deschis cu echipa medicală.

Suportul emoțional și încurajarea sunt la fel de importante ca exercițiile și tratamentele.

DE REȚINUT

- ✓ Recuperarea este un proces, nu un eveniment.
- ✓ Fiecare pas înainte contează.
- ✓ Nu renunțați – efortul constant aduce rezultate.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru
informații suplimentare



CHIRURGIA COLOANEI VERTEBRALE



Recomandări adaptate tipului intervenției pentru o recuperare sigură și eficientă.

FIECARE INTERVENȚIE ESTE DIFERITĂ.

De aceea, recomandările din această secțiune sunt structurate în funcție de tipul operației.
Citiți cu atenție capitolul care se potrivește intervenției pe care ați avut-o.
Dacă aveți nelămuriri, **discutați întotdeauna cu medicul dumneavoastră.**

TIPURILE DE INTERVENȚII ABORDATE ÎN ACEASTĂ SECȚIUNE

MICRODISCECTOMIE

Îndepărtarea fragmentului de disc care comprimă rădăcina nervoasă.

PAGINA 19

DECOMPRESIE PENTRU STENOZĂ

Lărgirea canalului vertebral pentru a reduce presiunea asupra măduvei și nervilor.

PAGINA 20

FUZIUNE VERTEBRALĂ (SPONDILODEZĂ)

Stabilizarea coloanei printr-o fuziune între două sau mai multe vertebre.

PAGINA 21

TUMORI VERTEBRALE

Îndepărtarea formațiunilor tumorale și/sau stabilizarea coloanei vertebrale.

PAGINA 22

EXERCIȚII DUPĂ CHIRURGIA COLOANEI

Exerciții recomandate în funcție de stadiul recuperării pentru întărirea și mobilizarea coloanei.

PAGINA 23

CE VEȚI GĂSI ÎN ACEASTĂ SECȚIUNE

- Recomandări specifice pentru fiecare tip de intervenție.
- Informații despre mobilizare, activități zilnice și restricții.
- Sfaturi pentru gestionarea durerii și a complicațiilor.
- Exerciții și sfaturi pentru o recuperare corectă și sigură.



Respectarea acestor recomandări vă va ajuta să vă recăpătați mobilitatea și calitatea vieții în cele mai bune condiții și în cel mai scurt timp.

DE REȚINUT

Recomandările generale din Partea I se aplică și după intervențiile spinale.
Citiți-le cu atenție și urmați-le în fiecare etapă a recuperării.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

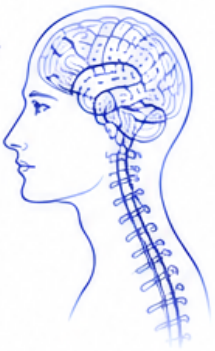
- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



19

DUPĂ DISCECTOMIE CERVICALĂ ȘI LOMBARĂ



Recuperarea nervului are nevoie de timp, dar majoritatea pacienților se îmbunătățesc semnificativ.

CE ESTE NORMAL DUPĂ DISCECTOMIE

- Disconfort sau durere locală la nivelul inciziei în primele zile.
- Stiffness (înțepeneală) musculară.
- Oboseală ușoară până la moderată.
- Ameliorarea imediată sau treptată a durerii radiculare față de înainte de operație.
- Variații zilnice ale simptomelor – este normal.

CÂND DISPAR SIMPTOMELE?

▶ DUREREA RADICULARĂ

Se ameliorează de obicei rapid.

- 50–80% dintre pacienți: ameliorare în primele zile–săptămâni.
- Poate dura până la 6–8 săptămâni pentru dispariția completă.

▶ PARESTEZII / AMORȚELI / FURNICĂTURI

Se remit mai lent.

- Primele semne de îmbunătățire: 2–6 săptămâni.
- Recuperarea completă poate dura 3–6 luni, uneori până la 12 luni.
- Persistența ușoară a amorțelii poate fi permanentă dacă nervul a fost comprimat mult timp.

RESTRICȚII ÎN PRIMELE SĂPTĂMÂNI

- Evitați aplecarea înainte cu spatele rotunjit.
- Evitați torsiunile și mișcările bruște.
- Nu ridicați greutăți.
- Evitați statul prelungit într-o poziție.
- Evitați eforturile susținute și sporturile de impact.
- Respectați recomandările medicului și ale kinetoterapeutului.

CÂND POT CONDUCE?

Puteți conduce atunci când:

- nu mai luați medicație care afectează vigilența (ex. opioide, anxiolitice);
- aveți o mișcare și o forță suficiente pentru frânare și manevre de urgență;
- vă simțiți sigur și confortabil.

De regulă: după 1–2 săptămâni pentru discectomie lombară și 1–2 săptămâni pentru discectomie cervicală, dar recomandarea finală aparține medicului.

CÂND POT RIDICA GREUTĂȚI?

TIP ACTIVITATE	RECOMANDARE GENERALĂ*
Obiecte ușoare (≤ 2–3 kg)	după 1–2 săptămâni
Obiecte moderate (3–5 kg)	după 3–4 săptămâni
Mai mult de 5 kg	după 6–8 săptămâni
Eforturi grele / muncă fizică	după 3 luni sau conform recomandării medicului

*în funcție de evoluția personală și tipul activității

EXERCIȚII RECOMANDATE

Începeți treptat, conform recomandărilor kinetoterapeutului.

- Plimbări zilnice – de la distanțe scurte, creșteți progresiv.
- Exerciții de mobilizare ușoară și stretching blând.
- Exerciții pentru activarea musculaturii profunde (stabilizare).
- Întărirea progresivă a musculaturii spatelui și abdomenului.
- Postură corectă în activitățile zilnice.

Kinetoterapia ghidată este esențială pentru o recuperare sigură și completă.

IMPORTANT

Respectați recomandările medicului și ale echipei medicale.
Recuperarea este individuală.
Nu forțați revenirea la activități!

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

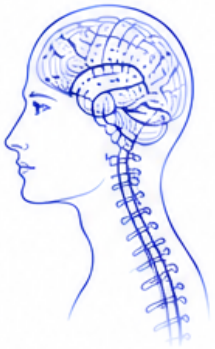
- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



20

DUPĂ DECOMPRESIA PENTRU STENOZĂ



Recuperarea este, de obicei, mai lentă decât după discectomie, dar ameliorarea mersului și a durerilor este de așteptat.

1. MERSUL ESTE FOARTE IMPORTANT

- Mersul zilnic îmbunătățește circulația, reducerea inflamației și capacitatea de efort.
- Începeți cu plimbări scurte și creșteți treptat durata și distanța.
- Mersul pe teren plat este ideal la început.
- Evitați statul prelungit pe scaun.

Obiectiv: creșterea treptată a distanței și a timpului de mers, fără durere care să persiste după efort.

2. RECUPERAREA POATE FI MAI LENTĂ

- Stenoza afectează mai multe structuri și nervii au fost comprimați mai mult timp.
- Ameliorarea durerilor și a limitării mersului apare, de obicei, treptat, în săptămâni sau luni.
- Răbdarea și consecvența în exerciții sunt esențiale.

Fiecare pacient are ritmul lui.
Nu vă comparați cu alții.

3. PARESTEZIILE POT PERSISTA

- Amorțelile, furnicăturile sau senzația de oboseală a picioarelor pot continua să existe.
- Recuperarea sensibilității este de obicei ultima care apare.
- Pot persista luni sau chiar mai mult.

Dacă simptomele se ameliorează treptat, este un semn bun, chiar dacă dispariția completă întârzie.

4. FORȚA REVINE PROGRESIV

- Mușchii slăbiți de compresia nervoasă se refac lent.
- Exercițiile de întărire, progresive, sunt importante.
- Evitați suprasolicitarea – durerea musculară ușoară este normală, durerea intensă nu este.

Progresul se evaluează în săptămâni și luni, nu în zile.

5. EXERCIȚII RECOMANDATE

- ✓ Exerciții de mobilizare și stretching blând – pentru flexibilitate.
- ✓ Întărirea musculaturii spatelui și a abdomenului – stabilizarea coloanei.
- ✓ Exerciții pentru șolduri și membrele inferioare.
- ✓ Mers zilnic progresiv.
- ✓ Kinetoterapia individualizată este esențială.

EVITAȚI LA ÎNCEPUT:

- × Flexiile extreme ale spatelui.
- × Ridicarea de greutăți.
- × Mișcările bruște sau torsionale.
- × Sporturile cu impact ridicat.

Programa de exerciții trebuie personalizată de kinetoterapeut, în funcție de evoluția și tipul intervenției.

6. CÂND SĂ CONTACTAȚI MEDICUL

- Durere intensă nou apărută sau care se agravează.
- Slăbiciune progresivă a picioarelor.
- Tulburări de control al vezicii sau intestinului.
- Amorțeală în zona șa (perineu, fese, interiorul coapselor).
- Febră, roșeață, secreții la nivelul plăgii.
- Umflare importantă sau durere la nivelul gambei (posibil cheag de sânge).

Nu ezitați să contactați echipa medicală dacă aveți nelămuriri.

DIFERENȚE FAȚĂ DE DISCECTOMIE

Mersul este esențial și are cel mai mare impact asupra rezultatului.	Recuperarea este de obicei mai lentă și poate dura luni de zile.	Parestezиile pot persista mai mult timp.	Forța revine progresiv, prin exerciții și răbdare.	Kinetoterapia și exercițiile adaptate sunt fundamentale.

DE REȚINUT

Ameliorarea mersului și a calității vieții este obiectivul principal.
Consecvența în mers, exerciții și respectarea recomandărilor face diferența pe termen lung.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



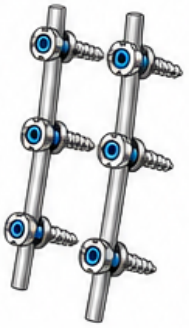
21

DUPĂ SPONDILODEZĂ

Scopul este consolidarea fuziunii osoase
și protejarea coloanei până la vindecare.

1. PROTEJAREA IMPLANTURILOR

- Implanturile (șuruburi, tije, cuști) mențin coloana stabilă până când oasele se consolidează.
- Protejarea lor este esențială pentru succesul intervenției.
- Respectați întotdeauna recomandările medicale și ale kinetoterapeutului.



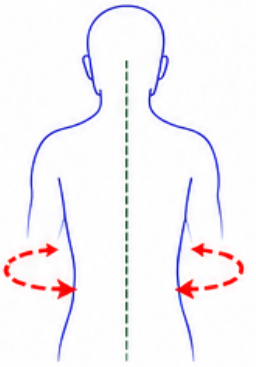
Protejați implanturile azi
pentru o coloană stabilă mâine.

2. EVITAREA FLEXIEI ȘI TORSIUNII

Evitați aplecarea înainte (din talie).

Evitați răsucirile trunchiului (torsiunile).

Evitați ridicarea greutăților în primele săptămâni.



Mișcați-vă corect: din genunchi, cu spatele drept, fără forțarea coloanei.

3. CÂND ÎNCEPE CONSOLIDAREA OSOASĂ?

- Primele semne de fuziune apar după 6–12 săptămâni.
- Consolidarea progresivă continuă în următoarele luni.
- Fuziunea solidă se obține, în general, între 9 și 12 luni, uneori până la 18 luni.
- Fiecare pacient este diferit.



Răbdarea și respectarea recomandărilor
fac diferența.

4. RENUNȚAȚI LA FUMAT!

- Fumatul reduce semnificativ irigarea țesuturilor și oxigenarea osului.
- Întârzie sau poate împiedica consolidarea fuziunii.
- Crește riscul de neconsolidare (pseudoartroză) și de complicații.



Renunțarea la fumat este cel mai bun lucru
pe care îl puteți face pentru vindecare.

5. NUTRIȚIA – COMBUSTIBIL PENTRU FUZIUNE

VITAMINA D
Esențială pentru absorbția calciului și sănătatea oaselor.

PROTEINELE
Necesare pentru formarea osului și repararea țesuturilor.

CALCIU, MAGNEZIU, ZINC
Minerale importante pentru consolidarea osoasă.



O alimentație echilibrată accelerează vindecarea.
Discutați suplimentarea vitaminelor și mineralelor cu medicul.

OSTEOPENIE / OSTEOPOROZĂ

Dacă aveți osteopenie sau osteoporoză, tratamentul adecvat îmbunătățește calitatea osului și crește șansele de consolidare.

- Medicul poate recomanda tratament medicamentos specific (de ex. bifosfonați, denosumab, teriparatidă) în funcție de situația dumneavoastră.
- Asigurați aport suficient de proteine, calciu, vitamina D și activitate fizică adaptată.

Discutați planul de tratament cu medicul dumneavoastră.

6. EXERCIȚII RECOMANDATE

- Mers zilnic – începeți devreme și creșteți progresiv.
- Exerciții de activare a mușchilor profunzi (stabilizarea trunchiului).
- Exerciții pentru mobilitate ușoară și flexibilitate.
- Întărirea graduală a musculaturii fesierilor și abdomenului.
- Kinetoterapia ghidată este esențială.



Mișcați-vă regulat, dar inteligent.
Fără durere, fără grabă.

FOARTE IMPORTANT

- Respectați restricțiile și recomandările.
- Mergeți la controale și la ședințele de kinetoterapie.
- Fiecare pas corect astăzi înseamnă o coloană stabilă mâine.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru
informații suplimentare

22

DUPĂ INTERVENȚIILE PENTRU TUMORI VERTEBRALE



Recuperarea este individuală și depinde de tipul tumorii, de tratamentul asociat și de starea generală.

1. RECUPERAREA NEUROLOGICĂ

- Recuperarea nervilor și a măduvei spinării poate fi lentă și imprevizibilă.
- Este posibilă ameliorarea forței, sensibilității și controlului funcțiilor sfincteriene, dar uneori deficitul poate persista.
- Progresul poate fi imediat sau poate apărea după mai multe luni.
- Kinetoterapia și ridicarea sunt esențiale.



Orice îmbunătățire, chiar și mică, este un pas important în direcția corectă.

2. RADIOTERAPIA

- Poate fi recomandată înainte sau după operație, pentru controlul local al bolii.
- Efectele secundare (oboseală, iritație cutanată, anemie) sunt de obicei tranzitorii.
- Respectați programările și recomandările echipei de oncologie.

Discutați cu medicul oncolog despre momentul optim al radioterapiei și despre eventualele interacțiuni cu alte tratamente.

3. OSTEOPOROZA

- Tumorile și tratamentele (ex. cortizon, hormonoterapie) pot slăbi oasele și crește riscul de fracturi.
- Este importantă evaluarea densitometriei osoase (DEXA).
- Măsuri recomandate:
  - ✓ aport adecvat de calciu, vitamina D și proteine
  - ✓ tratament medicamentos specific, dacă este necesar
  - ✓ expunere moderată la soare și exerciții cu încărcare
  - ✓ renunțarea la fumat și limitarea alcoolului

Discutați cu medicul despre un plan personalizat pentru protejarea sănătății osoase.

4. METASTAZE

- Metastazele vertebrale pot necesita alte tratamente (chimioterapie, radioterapie, terapie țintită, imunoterapie).
- Obiectivul este controlul durerii, menținerea funcției și calității vieții.
- Controalele regulate imagistice sunt esențiale pentru monitorizare.

Colaborați cu echipa de medici oncologi, radioterapeuți și chirurgi pentru un plan de tratament adaptat.

LEGĂTURA CONSTANTĂ CU MEDICUL ONCOLOG ESTE ESENȚIALĂ.

Medicul oncolog coordonează tratamentul cancerului și adaptează terapia în funcție de evoluție.
Comunicați orice simptom nou, întrebare sau efect advers al tratamentului.

5. MOBILIZAREA

- Ridicarea din pat se face treptat, la recomandarea echipei medicale.
- Mersul este încurajat cât mai devreme, în condiții de siguranță.
- Evitați șederea prelungită în pat.
- Respectați indicațiile privind limitarea ridicării greutăților și a efortului intens.

Mișcarea corectă și regulată ajută la prevenirea complicațiilor și la menținerea forței musculare.

6. ORTEZE (COLETE)

- Poate fi necesară purtarea unei orteze pentru stabilizarea coloanei și protejarea zonei operate.
- Durata purtării variază în funcție de tipul intervenției și de stabilitatea coloanei.
- Purtați orteza conform indicațiilor, chiar și atunci când nu aveți dureri.



Îndepărtați orteza doar pentru igienă și exerciții, conform recomandărilor echipei medicale.

7. CÂND TREBUIE SĂ CONTACTAȚI MEDICUL

- Dureri care se agravează brusc
- Slăbiciune nouă sau care se accentuează
- Tulburări de control urinar sau intestinal
- Febră, secreții sau febră în timpul inciziei
- Dificultăți de respirație sau dureri toracice
- Scădere în greutate neintenționată

DE REȚINUT

- ✓ Fiecare pacient evoluează diferit. Nu vă comparați cu alții.
- ✓ Respectați recomandările medicale și programul de recuperare.
- ✓ Comunicați deschis cu echipa medicală despre simptome și îngrijorări.
- ✓ Obiectivul nostru comun este controlul bolii și menținerea calității vieții.

23

EXERCIȚII
DUPĂ CHIRURGIA COLOANEI

Mișcarea corectă accelerează recuperarea și protejează rezultatul operației.

Exercițiile prezentate sunt generale. Respectați recomandările primite de la medicul și kinetoterappeutul dumneavoastră.

1. PRIMELE ZILE (în spital)

- Scop: prevenirea complicațiilor și activarea ușoară a musculaturii.
- Faceți de 3–5 ori pe zi, câte de 5–6 repetări echipa medicală.
- Respirați normal, fără să țineți respirația.

Respirații diafragmatice



5–10 respirații lente

Pompă glezne



20 de repetări

Contracția cvadricepsului



Țineți 5 secunde, repetați de 10 ori

Încordarea fesierilor



Țineți 5 secunde, repetați de 10 ori

2. PRIMELE 2–6 SĂPTĂMÂNI

- Scop: mobilizare blândă, controlul durerii, activarea musculaturii profunde.
- Evitați flexia și torsiunea bruscă.
- Faceți zilnic, 1–2 serii.

Tilt posterior pelvis („basculareа bazinului")



Țineți 5 secunde, repetați de 10 ori

Podul fesier



10 repetări

Activarea transversului abdominal („adâncirea buricului")



Țineți 5 secunde, repetați de 10 ori

Alunecare călcâi



10 repetări / picior

3. 6–12 SĂPTĂMÂNI

- Scop: creșterea stabilității, a rezistenței și a mobilității.
- Creșteți treptat numărul de repetări.
- Dacă apare durere, opriți exercițiul.

Bird-dog (braț + picior opus)



10 repetări / parte

Planșă pe antebrate (modificată)



Țineți 15–30 secunde

Ridicări laterale (modificate)



10 repetări / parte

Stretching pentru ischiogambieri (cu bandă)



Țineți 20–30 secunde / picior

4. DUPĂ 3 LUNI (și pe termen lung)

- Scop: menținerea forței, flexibilității și protejarea coloanei pe termen lung.
- Integrați în rutina zilnică și continuați regulat.
- Alegeți activități cu impact redus (mers, not, bicicletă).

Planșă completă



Țineți 30–60 secunde

Genuflexiune la perete (wall squat)



10–15 repetări

Ramat cu bandă elastică



15 repetări

Stretching pentru spate (poziția copilului)



Țineți 30 secunde

EVITAȚI ÎN PRIMELE 12 SĂPTĂMÂNI



- Aplecarea înainte din talie
- Răsucirile trunchiului (torsiunile)
- Ridicarea de greutăți excesive
- Exercițiile cu impact (sărituri, alergare)
- Șederea prelungită fără pauze

RECOMANDĂRI GENERALE

- ✓ Mergeți zilnic, începând cu distanțe scurte.
- ✓ Mențineți o postură corectă.
- ✓ Hidratați-vă și adaptați o alimentație echilibrată.
- ✓ Ascultați-vă corpul și progresați treptat.

Kinetoterapia personalizată este esențială! Colaborați cu kinetoterapeutul dumneavoastră pentru un program adaptat nevoilor și tipului intervenției.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru detalii

Informațiile din acest ghid nu înlocuiesc sfatul medical personalizat.
Discutați întotdeauna cu medicul dvs. despre situația dumneavoastră specifică.

24

CUM VĂ PROTEJAȚI COLOANA PE TERMEN LUNG



Obiceiuri zilnice corecte pentru o coloană sănătoasă o viață întreagă.

1. ERGONOMIE – POSTURA CORECTĂ

- Mențineți spatele drept, umerii relaxați.
- Evitați pozițiile vicioase prelungite.
- Schimbați poziția la fiecare 30–60 minute.
- Ecranul la nivelul ochilor.
- Picioarele complet sprijinite.



O postură bună înseamnă mai puțină presiune pe discuri și articulații.

2. RIDICAREA GREUTĂȚILOR

- Apropiați-vă de obiect.
- Îndoiți genunchii și șoldurile, nu spatele.
- Țineți spatele drept și abdomenul încordat.
- Țineți obiectul aproape de corp.
- Evitați rotația trunchiului în timp ce ridicați.



Regula de aur: genunchii se îndoaie, spatele rămâne drept.

3. LA BIROU

- Scaun ergonomic cu suport lombar.
- Ecran la 50–70 cm distanță, la nivelul ochilor.
- Tastatura aproape de corp, coatele la 90°.
- Pauze active la fiecare 30–60 minute.
- Ridicați-vă, întindeți-vă, mersați câteva minute.



Alternați între stat și mers. Mișcarea este cel mai bun „medicament" pentru coloană.

4. ÎN AUTOMOBIL

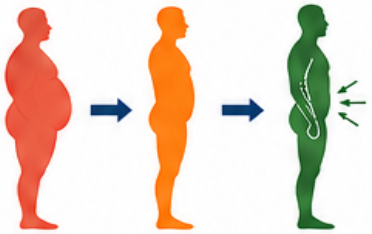
- Reglați scaunul astfel încât spatele să fie bine sprijinit.
- Păstrați distanța corectă față de volan.
- Folosiți suport lombar dacă este necesar.
- Evitați portofelul gros în buzunarul din spate.
- La drumuri lungi, opriți-vă la fiecare 1–2 ore.



O poziție corectă la volan reduce solicitarea discurilor lombare.

5. GREUTATEA CORPORALĂ

- Mențineți o greutate corporală optimă.
- Excesul de greutate crește presiunea pe coloana lombară.
- Alimentație echilibrată, activitate fizică regulată.



Fiecare kilogram în plus = presiune suplimentară pe coloană.

6. SPORT ȘI ACTIVITATE FIZICĂ

- Înotați, mergeți pe jos, pedalați, practicați pilates sau yoga.
- Întăriți musculatura de bază (abdomen, spate, fesieri).
- Evitați sporturile cu impact mare sau mișcările bruște de rotație, dacă aveți istoric de probleme.
- Încălzire înainte și stretching la final.

RECOMANDATE


Înot


Mers pe jos


Bicicletă


Pilates


Yoga

DE EVITAT (SAU CU PRUDENȚĂ)


Alergare pe suprafețe dure


Sărituri


Ridicări grele fără tehnică

REGULI DE AUR PENTRU O COLOANĂ SĂNĂTOASĂ


Stați drept, nu cocoșați!


Mișcați-vă zilnic!


Mențineți greutatea optimă!


Întăriți-vă mușchii de bază!


Dormiți pe o saltea fermă, în poziție corectă!


Purtați încălțăminte confortabilă, adecvată!


Ascultați-vă corpul și nu ignorați durerea!



Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri


Scanați pentru informații suplimentare



Informațiile din acest ghid nu înlocuiesc sfatul medical personalizat.
Discutați întotdeauna cu medicul specialist pentru recomandări adecvate situației dvs. specifice.

25

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Răspunsuri la cele mai comune întrebări după chirurgia coloanei.



1 Este normal să mai am dureri după operație?

Da. Durerea locală și rigiditatea pot persista câteva săptămâni. Simptomele nervoase se remit adesea mai lent.



2 Este normal să mai am amorțeală?

Da. Recuperarea nervilor poate dura luni și depinde de durata și severitatea compresiei.



3 Când pot urca scările?

De regulă imediat ce vă simțiți în siguranță, folosind balustrada dacă este necesar.



4 Pot dormi pe o parte?

Da. Alegeți poziția cea mai confortabilă și evitați pozițiile care accentuează durerea.



5 Când pot avea relații sexuale?

După diminuarea durerii și cu evitarea pozițiilor care solicită excesiv coloana, de obicei după câteva săptămâni.



6 Este normal să simt că spatele este „înțepenit”?

Da. Rigiditatea musculară este frecventă în perioada de recuperare.



7 Trebuie să port corsetul tot timpul?

Numai dacă v-a fost recomandat și conform indicațiilor primite.



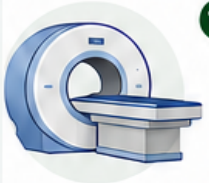
8 Pot urca în avion?

În majoritatea cazurilor da, după controlul postoperator și cu acordul medicului.



9 Va suna alarma la aeroport din cauza implanturilor?

Rareori, dar este posibil. Dacă este necesar, medicul vă poate elibera un document care atestă existența implanturilor.



10 Pot efectua RMN după operație?

Da. Implanturile utilizate nu sunt magnetice, astfel că puteți efectua RMN în siguranță.



11 Cât timp durează recuperarea completă?

Depinde de intervenție și reluarea activităților variază în funcție de tipul intervenției, vârsta, starea generală de sănătate și respectarea recomandărilor medicale.

FIECARE PACIENT ESTE DIFERIT

Timpul de recuperare și reluarea activităților variază în funcție de tipul intervenției, vârsta, starea generală de sănătate și respectarea recomandărilor medicale.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare

RECUPERAREA ESTE UN MARATON, NU UN SPRINT



Aveți răbdare cu dumneavoastră. Fiecare pas contează.

PROGRESUL ESTE GRADUAL

Recuperarea nu este liniară. Vor exista zile bune și zile mai dificile. Ambele fac parte din proces.

FIȚI CONSECVENȚI

Respectați recomandările medicale și programul de kinetoterapie. Consistența aduce rezultate.

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN CORPUL DUMNEAVOASTRĂ

Corpul are o capacitate remarcabilă de vindecare. Sprijiniți-l cu mișcare, odihnă și o alimentație sănătoasă.

COLABORAȚI CU ECHIPA MEDICALĂ

Suntem alături de dumneavoastră la fiecare pas. Comunicați deschis orice nelămurire sau simptom.

PROTEJAȚI-VĂ COLOANA

Adoptați obiceiuri corecte pe termen lung pentru a preveni recidivele și a vă menține coloana sănătoasă.

AVEȚI UN OBIECTIV, GÂNDIȚI PE TERMEN LUNG

Fiecare săptămână vă aduce mai aproape de independență, mobilitate și calitatea vieții dorită.

Cu implicarea dumneavoastră, susținerea echipei și timpul necesar,
vă veți putea întoarce treptat la activitățile și lucrurile care contează pentru dumneavoastră.

UN GÂND PENTRU DUMNEAVOASTRĂ

Drumul pe care îl parcurgeți nu este ușor. Uneori o intervenție chirurgicală poate face parte dintr-un plan mai lung de tratament, iar procesul de recuperare solicită timp, răbdare și implicare.

Este firesc să aveți zile mai bune și zile mai dificile. Este firesc să aveți întrebări, îngrijorări sau momente de nesiguranță.

Nu contează cât de încet mergeți, ci că nu vă opriți.

Faceți câte un pas în fiecare zi.

Timpul lucrează în favoarea vindecării.

Cereți ajutor atunci când aveți nevoie.

Aveți grijă de corpul și mintea dumneavoastră.

Există motive să sperați. Există soluții. Există persoane care vă pot ajuta.
Cu tratament, recuperare și susținere, puteți să vă recâștigați independența și să vă întoarceți la viața care contează pentru dumneavoastră.

Alegeți să aveți încredere în proces.

Vă dorim putere, răbdare și încredere în drumul dumneavoastră spre vindecare.

NU UITAȚI:

Contactați echipa medicală la orice nelămurire.

Luați medicația exact cum v-a fost recomandat.

Mișcarea corectă este aliatul vostru în recuperare.

Somnul de calitate accelerează vindecarea.

Alimentația echilibrată susține refacerea organismului.

Gândirea pozitivă și răbdarea fac diferența pe termen lung.

Mai multe informații pe
www.georgeungureanu.doctor

- recomandări detaliate
- răspunsuri la întrebări frecvente
- resurse pentru recuperare
- informații despre proceduri

Scanați pentru informații suplimentare



Fiecare zi de recuperare este o victorie.
Aveți încredere în parcursul vostru. Meritați să mergeți mai departe.