

- Usted ha sufrido una fractura vertebral osteoporótica y debe realizar reposo hasta que la fractura vaya consolidando con el tiempo y con el tratamiento.
- Aunque porte un corsé ortopédico o le hayan realizado una cementación y su dolor esté más aliviado, aún así, debe guardar una vida reposada y prudente en la intensidad de la actividad.
- Y si, por el contrario, continua con dolor importante, está más justificado aún el reposo aconsejado con una vida limitada temporalmente en el domicilio, centrándose en una actividad lo más tranquila posible y al aseo personal (llevar lo que se llama una vida “cama/sillón/baño”) evitando así la inmovilización completa en la cama.
- Tenga paciencia. Podrá ir reincorporándose la actividad paulatinamente a lo largo de las semanas según se lo vaya permitiendo el dolor y la evolución que iremos controlando en consultas externas.
- Si a pesar de estas recomendaciones sigue usted sufriendo un dolor a lo largo de las semanas, no controlado con los analgésicos e incapacitante, con clínica ciatiforme (que el dolor irradie por las piernas) o tenga una sensación de falta de fuerza en la piernas, debe ponerse en contacto con su reumatólogo.
- La mayoría de las fracturas vertebrales osteoporóticas se resuelven con tratamiento conservador y sólo una minoría requieren una derivación para estabilización quirúrgica.
- Es muy importante que siga las recomendaciones y el cumplimiento de la medicación pautada por su reumatólogo. Queremos conseguir que se cicatrice la fractura vertebral que ha sufrido, pero aún más importante, queremos que no vuelva a sufrir una nueva fractura vertebral, riesgo que está incrementado principalmente este primer año de seguimiento.