




**Osakidetza**

BILBAO - BASURTO  
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA  
BILBAO - BASURTO



# Belaunaren errekuperazio azkarrerako programa, protesi osoa jarri ostean



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

# Ospitaleratuta zauden bitartean

- Erizaintzako pertsonalak une oro baloratuko du **mina**. Eskala bat erabiliko dute, eta zuk Otik 10era baloratu beharko duzu mina.



- Mina ez izateko, analgesikoak emango dizkizute.
- **Mugikortasuna: ariketa-programa** bat beteko duzu, fisioterapeutaren aginduen arabera.
- Alta ematean, gai izango zara **jaikitze**ko, **ibiltze**ko edo **eskailerak igotze**ko eta **jaisteko**.
- Medikuen bestelako agindurik ez badago, etxera joatea **norberaren ibilgailuan** egingo da, ez anbulantzian.

# Belauneko ebakuntza egin dietenentzat

## Belauna flexionatzea-luzatzea

- 1 Aulki batean eserita, jaso oina belauna luzatzeko. Jarraian, eraman oina atzera belauna flexionatzeko. Bukaeran, pixka bat gehiago tolesten lagun diezaiokezu beste zangoarekin.



## Belauna flexionatzea-luzatzea

2

Eserita zaudela eta oina eskuoihal baten gainean duzula, irristatu aurrera eta atzera, belauna luzatzeko eta flexionatzeko.



## Isometrikoak koadrizepsekin

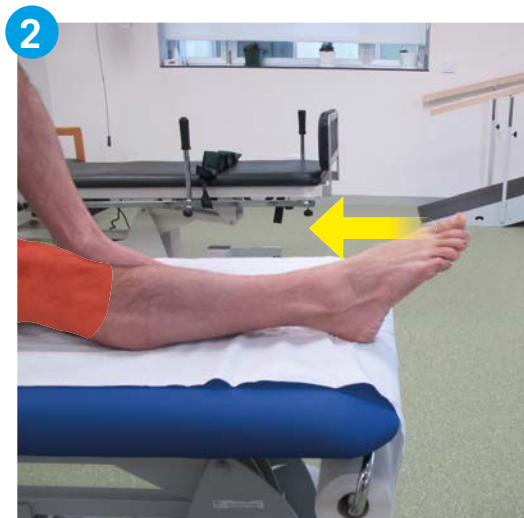
3

hoz gora etzanda eta biribilkatutako eskuoihal bat belaunaren azpian duzula, estutu belauna oherantz, eskuoihala zanpatuz, oinaren punta bururantz ekartzen duzun bitartean.



## 4 Orkatila flexionatzea-luzatzea

hoz gora etzanda, flexionatu eta luzatu oina, belauna flexionatu gabe.



## 5 Makuluekin ibiltzea



Makuluek operatutako hankari lagundu behar diote: hanka horren gainean karga egitean, makuluei era pasatu behar diegu pisua.

## 6 Eskailerak igotzea

1



2



3



Igotzeko, jarri lehenengo **operatu ez den** hanka.



## 7 Eskailerak jaistea

1



2



3



Jaisteko, jarri lehenengo **operatu den** hanka.



## 8 Aulkitik altxatzea

1



2



3



Aulkitik altxatzeko, eskuak beso-euskarrian jarri, eta apur bat atzeratu behar dugu operatu ez den hanka, oina aulkiaren azpian ipinita; jarraian, gorputza aurrera eramango dugu eta altxatuko gara, eskuen laguntzarekin.

# Etxean

- Ikasitako ariketak egunean 3 aldiz egiten jarraitu behar duzu: gutxienez, 3 serie ariketa bakoitzeko, eta 10 aldiz serieko.
- Ariketen ondoren eta behar duzun guztietan, jarri hotza ebakuntza egin dizuten aldean (jela edo ilar-poltsa izoztu bat), **babestuta beti**, 10-15 minutuz, egunean zenbait aldiz, hala behar izanez gero.
- Bi makulurekin ibili beharko duzu lehen bi hilabeteetan, gutxi gorabehera, betiere traumatologoaren gomendioak betez.
- Egin paseo laburrak zenbait aldiz egunean, eta handitu apurka distantzia eta denbora.
- Hartu neurri egokiak ez erortzeko:
  - kendu alfonbrak zure etxean
  - ez ibili lurzoru bustiaren gainetik
  - eduki gaueko lanpara ohe ondoan
  - argiztatu pasilloa
  - egokigailua erabil dezakezu komunerako (komuna goratzen du)
  - eduki euste-puntuak bainugelan (dutxan eta komunean)
  - sukaldean, eduki eskura erabili behar dituzun objektuak
- Etxera joaten zarenean, zauria apositu iragazgaitz batez estalita izango duzu. Sendaketaren bat beharko bazenu, Lehen Mailako Arretako zure erizainarengana jo beharko zenuke. Grapei dagokienez, aurretik jakinaraziko dizute zein egunetan joan behar duzun kentzera.
- Sukarrik baduzu, mina handitzen bada edo apositua zikin badago, jo **Larrialdi Orokorretako Zerbitzura**.
- Ezin duzu gidatu harik eta ebakuntza egin eta sei aste igarotzen diren arte.