



Osakidetza

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

Sorbaldako kirurgia egin ostean goiz sendatzeko programa



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Hasierako etapa honetan, hauek dira errehabilitazio-tratamenduaren helburuak: Konponketa kirurgikoaren osotasunari eustea, hanturaren eta edemaren aurka borrokatzea eta mina kontrolpean izatea.

Ospitaleko altan

- Ospitalizazio-egunen kopurua egindako kirurgia motaren arabera izango da.
- **Beso-euskarria erabili beharko duzu** aste batzuetan zehar, ebakuntzaren ostean, zure mediku espezialistak adierazitakoaren arabera. Gogoratu eskua eta atzamarrak mugitu egin behar dituzula beso-euskarria daroazun bitartean.
- Beso-euskarria jarrita edukiko duzu lo egiten duzun bitartean ere, eta bainatzeko eta ariketak egiteko bakarrik kenduko duzu, horretarako baimena ematen dizutenean.

Nola jarri beso-euskarria



Garbitzeko

Gorputza aurrerantz makurtu beharko duzu, eta bitartean zintzilik eduki operaturiko besoa, horrela esku osasuntsuaz besapea garbitu ahal izateko. Saiatu zaitez orbaina beti lehor edukitzen.



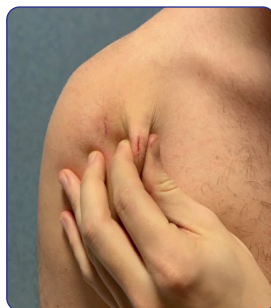
Lo egiteko

Gomendatzen dugu ebakuntza egin eta hurrengo lehen astetan gorputza erdi altxatuta lo egitea, burko bat operaturiko besoaren azpian jarrita.

- **Ez** erabili besoa bultza egiteko edo ohetik edo aulkitik jaikitzeke. Ez da eskuaren gainean bermatu behar.



- Puntuak kendu ondoren, orbainari masajea eman diezaiokezu, atzamarrak orbainaren bi aldeetan jarrita, atzamarrak zeharka mugituz, luzetara eta plano sakonagoetatik altxatuko bazenu bezala. Sorbaldan gel hotza edo ilar-poltsa izoztua jarriko duzu 10 eta 15 minutu artean, egunean behin baino gehiagotan, baina ez jarri zuzenean larruazalaren gainean. Minik eta hanturarik baduzu, arintzen lagunduko dizu.



- Sukarra baduzu, mina handitzen bada edo apositua zikinduta badago, joan larrialdi-zerbitzura.
- Hasierako fase honetan gomendatzen da hurrengo ariketa aktiboak egunean behin baino gehiagotan egitea: bizkarrezur zerbikalekoak, ukondokoak, eskumuturrekoak eta atzamarretakoak. Hurrengo lerroetan azalduko ditugu.

Hasierako faseko ariketa-plana

0 - 4 asteak

1. ariketa

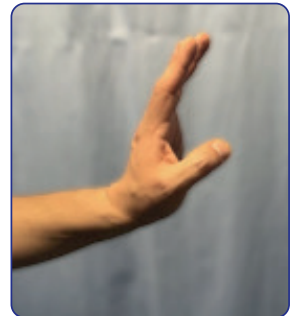
Atzamarrak zabaltu eta itxi, ukabila eginez.

Pilota biguna edo bainu esponja erabil dezakezu.



2. ariketa

Eskumuturra gora-behera mugitu.



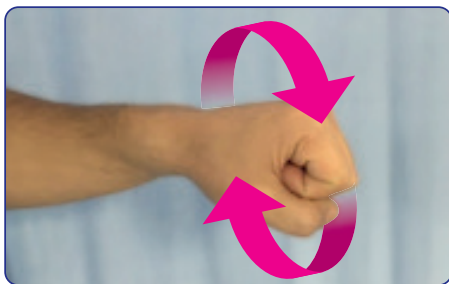
3. ariketa

Eskumuturra alboetara mugitu.



4. ariketa

Eskumuturra zirkuluetan mugitu



5. ariketa

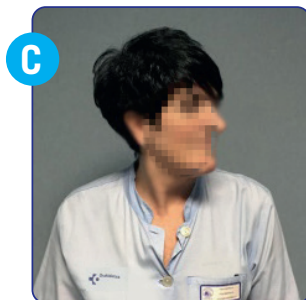
Lepoaren errotazioa



Burua eskumarantz biratu, saiatzen zarela kokotsa eskumako sorbaldarantz zuzenduz.



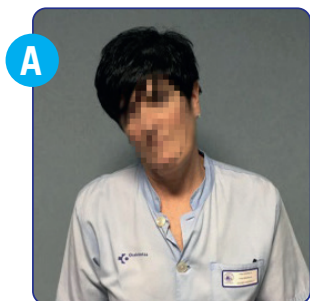
Abiapuntura itzuli.



Burua ezkerretara biratu, saiatzen zarela kokotsa ezkerreko sorbaldarantz zuzenduz.

6. ariketa

Inclinación lateral del cuello.



Burua eskumarantz okertu, belarria eskumako sorbaldarantz zuzenduz duzula.



Abiapuntura itzuli.



Burua ezkerretarantz okertu, belarria ezkerreko sorbaldarantz zuzenduz duzula.

7. ariketa

Sorbaldak altxatzea.



Besoak gorputzean behera luzatuta, sorbaldak belarrietarantz altxatu, burua eta besoak mugitu gabe.

5. astetik aurrera

Ebakuntzaren osteko 4. astetik aurrera, eta betiere zure mediku espezialistaren baimenaz, has zaitezke sorbaldako ariketa pasiboak egiten.

Ariketetan sorbalda operatua ez da berez mugitzen, beso osasuntsuak laguntzen dio eta.

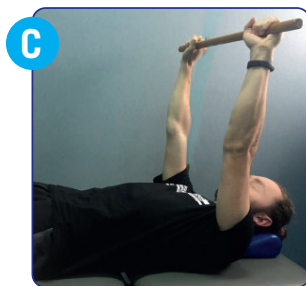
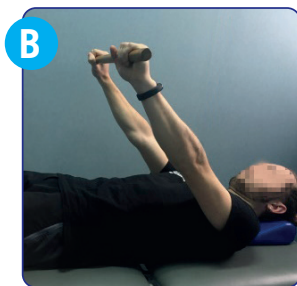
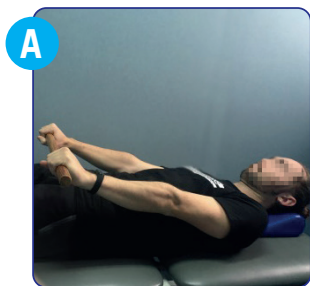
Ariketa pendularrak

Gorputza aurrerantz okertuta eta beso osasuntsuaren eskua nonbait jarrita, utzi beso operatuari lurrera erortzen, inolako kontrolik gabe. Mugitu besoa aurrerantz eta atzerantz, eta norabide zirkularrean; utzi bere kabuz gelditzen, pendulu bat balitz bezala; mugimendu aktiboa saihestu.



Sorbalda norberak lagunduta altxatzea

Ahoz gora etzanda, beste besoaz edo makila/taket batez lagunduta, beso operatua modu pasiboan altxatu, berarekin inolako ahaleginik egin gabe. Beso osasuntsuak uneoro kontrolatzen du mugimendua. Elkartu eskuak laguntza handia behar baduzu.



Sorbalda flexioa gorputza inklinatuz

Aulki batean eserita, bizkarra bizkarraldean jarrita, eta eskuak mahai baten gainean, eskuak aurrerantz eraman eta aldi berean gorputza makurtu, sorbaldak flexionatzeko muskuluak erabili gabe.



Amaitzeko

- Ariketak astiro eta ahalik eta zabalen egin behar dira, **behartu gabe eta minik sentitu gabe**.
- Mediku espezialistak kasu bakoitzera egokitzen ditu ariketa-programa eta haren iraupena, lesioaren edo ebakuntza kirurgikoaren arabera.
- Zure medikuak edo fisioterapeutak agindutako ariketak baino ez egin, baina gogoratu mugimenduak zure alde jokatzen duela errekupeazioan.
- Galdetu edozein zalantza zure fisioterapeutari edo mediku espezialistari.



Egileak:

Bilbo-Basurtuko ESko errehabilitazio-zerbitzuko ospitale barruko fisioterapia-arloa.

- Azucena Barandalla Azcueta. *Fisioterapeuta*
- Miguel Mozo Aranda. *Fisioterapeuta*
- Idoia Onis González. *Fisioterapeuta*