



GILTZADURA TENPOROMANDIBULARREKO (GTM) ARTROZENTESIA EBAKUNTZAREN OSTEKO ZAINKETAK ETA GOMENDIOAK



- Analgesia, behar izanez gero.
- **Dieta birrindua** kontsulta egunera arte (1-2 hilabete inguru). Ostean, eta ebakuntza ondorengo bilakaera zein den, dieta bigun mekanikoa.
- Lehenengo 24 orduetan, izotza 3 aldiz jarriko da. Eguneko Ospitaleko boxetik hasiko da aplikatzen.
- Egin ariketa hauek egunean 3 minutu/3 aldiz, poliki eta minik sentitu gabe (baina bai nolabaiteko tentsioa):
 - **Erresistentziaren aurkako ahoa irekitzeko ariketa (2. irudia):** ukondoa mahai gainean jarrita, kokotsaren azpian ukabila jartzea, ahoa irekitzeko orduan erresistentzia eginez.
 - **Ahoa indarrez irekitzeko ariketa, hatzen laguntzaz (3. irudia).**
- Deskarga-ferula jartzea, ebakuntza ondoko 4-5 egun igaro baino lehen, eta tolerantzia ona badago (**4. irudia**).
- Atsedena, estresa maneiatzea, erlaxatzeko teknikak.