



BESAPEKO GANGLIO HUSTUKETA EGINDAKO PAZIENTEENTZAKO GOMENDIOAK

AURKIBIDEA**SARRERA****KIRURGIA ONDOKO ARIKETAK****1. LEPOALDEKO ARIKETAK****2. ARNASKETA ARIKETAK**

DIAFRAGMATIKOAK

TORAXAREN BEHEKO ALDEKOAK

TORAXAREN GOIKO ALDEKOAK

3. SORBALDAREN MUGIKORTASUNA BERRESKURATZEKO ARIKETAK

EBAKUNTZAREN ONDOKO LEHEN ASTERAKO ARIKETAK

KIRURGIA ONDOKO 7-10. EGUNETIK AURRERAKO ARIKETAK

LINFEDEMA PREBENITZEKO ZAINKETAK

ZER EGIN DEZAKEZU

ZER SAIHESTU BEHAR DUZU

ZER EGIN DEZAKEZU NEURRIZ

KONTSULTATUTAKO BIBLIOGRAFIA ETA INTERESKO ESTEKAK

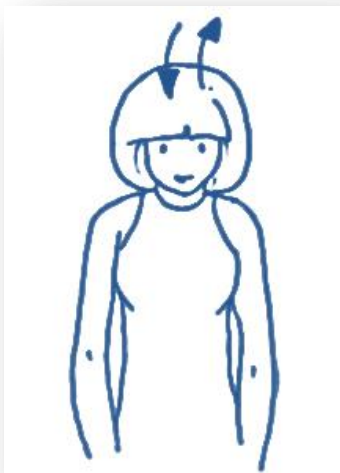
SARRERA

Bularreko mailako ebakuntza kirurgiko baten ondoren, eta besape aldeko sistema linfatikoaren ganglioak hustu izanaren ondorioz, zenbait alterazio izan daitezke eremu horretan, hala nola mina, inurridura (gogortzea), sorbaldako mugikortasuna galtzea eta besoko edema (hantura).

Gida honetan ariketa batzuk gomendatuko dizkizugu sorbaldako mugikortasuna berreskuratzeko eta jarraibide batzuk emango dizkizugu erasandako besoaren autozaintza egiteko.

KIRURGIA ONDOKO ARIKETAK

- Gomendatu zaizuna eta une bakoitzean posible zaizuna egin bakarrik.
- Ez egin mugimendu bortitzik edo mina eragiten dizun mugimendurik.
- Errepikatu ariketak hamar aldiz elkarren segidan entrenatzen duzun bitartean, gutxienez egunean behin.

1. LEPOALDEKO ARIKETAK

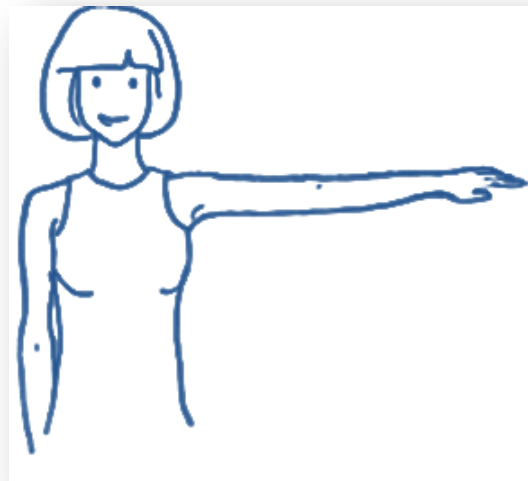
Okertu burua aurrera eta atzera, eta berriz eraman hasierako posizioa



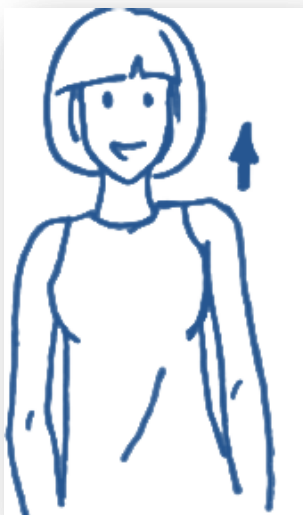
Besaurreak bularraren mailan jarrita, estutu esku-ahurrak elkarren kontra.



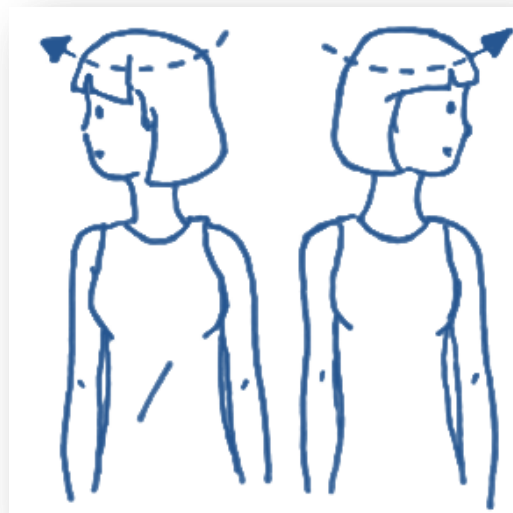
*Hurbildu omoplatoak
bizkarrezurrera.*



*Jarri eskuak gurutze forman,
txandaka.*



*Igo eskuineko eta ezkerreko
sorbaldak, txandaka.*



*Mugitu burua eskuinetik
ezkerrera.*

2. ARNASKETA ARIKETAK

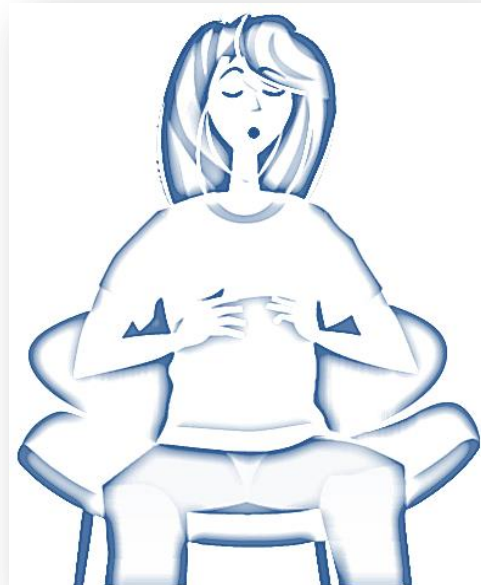
DIAFRAGMATIKOAK



*Jarri eskuak abdomenean.
Hartu arnasa sudurretik eta ohartu
abdomena puzten dela. Eutsi arnasari
segundo batzuez. Jarraian, bota arnasa
poliki-poliki ahotik.*

TORAXAREN BEHEKO ALDEKOAK

*Arnasa hartu toraxaren beheko aldea
handituz. Eutsi arnasari segundo batzuez
eta gero kanporatu poliki-poliki ahotik.
Jarri eskuak azken saihets-hezurren
mailan, arnasterakoan horiek egiten
duten mugimenduaz jabetzeko.*

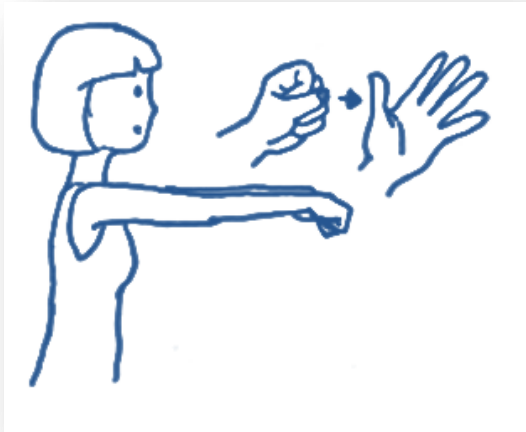




Hartu arnasa toraxaren goiko aldea handituz. Eutsi arnasari segundo batzuez eta kanporatu poliki-poliki ahotik. Jarri eskuak toraxaren goiko aldean.

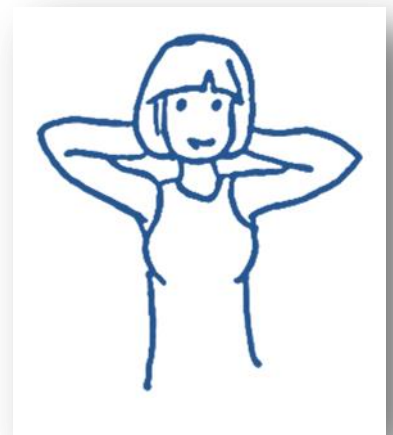
3. SORBALDAREN MUGIKORTASUNA BERRESKURATZEKO ARIKETAK

EBAKUNTZAREN ONDOKO LEHEN ASTERAKO ARIKETAK



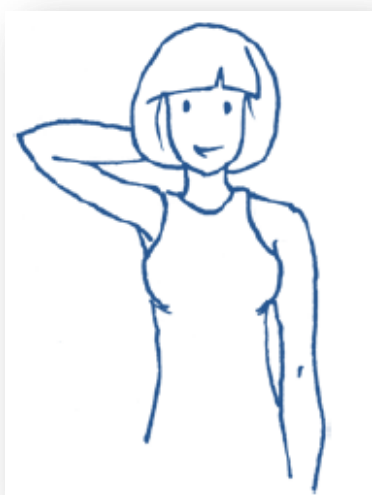
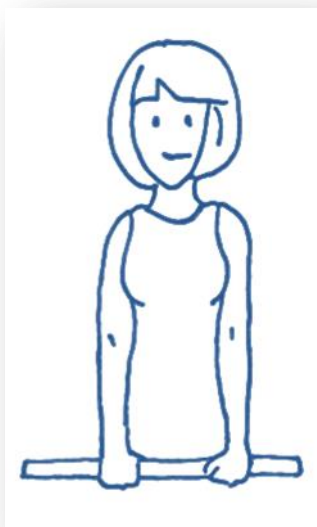
Eskuko hatzak irekiz eta itxiz, «estutu ukabila». Besoak sorbaldaren altueran luzatuta utzi behar dira.

Jarri bi eskuak gurutzaturik lepoaren atzealdean, elkartu ukondoak eta gero aldendu itzazu elkarrengandik ahalik eta gehien, eskuak askatu gabe

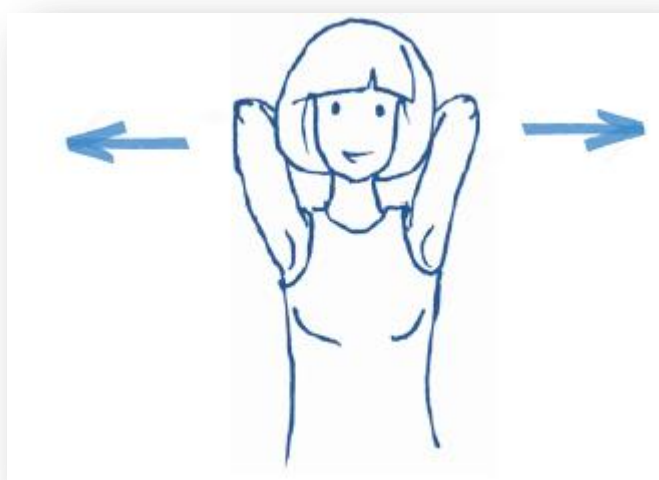


KIRURGIA ONDOKO 7-10. EGUNETIK AURRERAKO ARIKETAK

Hartu makil bat horizontalean eta altxa ezazu ahal duzun guztia.



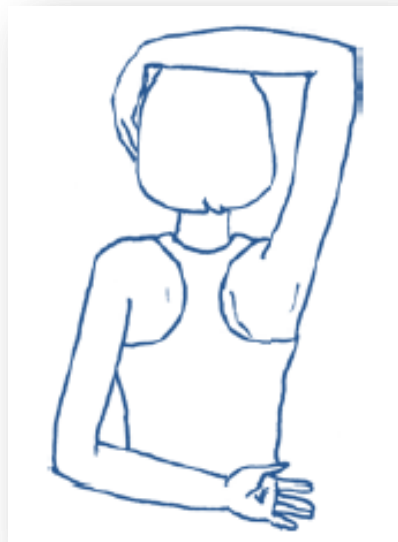
Eraman eskua lepoaren atzealdera.



Jarri besoak lepoaren atzealdean eta aldendu ukondoak.



*Eraman esku bat buru
gainera eta bestea kontrako
belarrira.*



*Eraman esku bat buru gainera eta bestea
gerrira txandaka.*

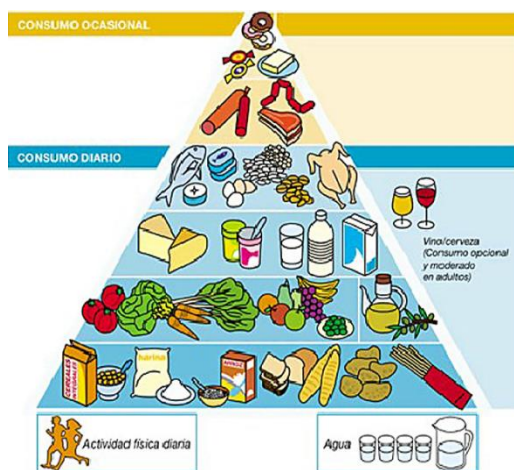
4. LINFEDEMA PREBENITZEKO ZAINKETAK

Besape aldeko ganglioak husteak sor ditzakeen arazoetako bat da linfedema, hau da, afektatutako goiko gorputz-adarraren bolumena handitzea.

Jarraian azalduko dizugu zer egin dezakezun, zer saihestu behar duzun eta zer egin dezakezun neurriz.

ZER EGIN DEZAKEZU

- ☑ Adierazitako ariketak
- ☑ Erabili gomazko eskularruak etxeko egiteko guztietan
- ☑ Behar bezala hidratatu erasandako besoa
- ☑ Garbitu egunero Ph5 xaboiarekin eta hidratatu, azaleko infekzioak saihesteko.
- ☑ Jarraitu dieta osasuntsu eta orekatu bat.
 - Egin otorduak beti ordu bertsuan.
 - Mastekatu elikagaiak ondo eta denbora luzez.
 - Kontuz ibili, ez loditzeko.
 - Murritzatu gatz-kontsumoa.



- Kontsumitu ur, landare-jatorriko proteina, bitamina eta mineral gehiago

ZER SAIHESTU BEHAR DUZU

- ✗ Ez egin ziztadarik erasandako besoan
 - Ez atera odolik
 - Ez jarri injekziorik edo txertorik
- ✗ Infiltrazioak, akupuntura, serumak
- ✗ Ez estutu erasandako besoa edo eskua
 - Ez hartu presio arteriala
 - Ez erabili mahukarik, eraztunik, edo erloju esturik
 - Ez erabili tirante esturik
- ✗ Ez egon tenperatura altuan
 - Ez hartu eguzkia zuzenean.
 - Ez hartu UVA izpiak eta ez joan saunara.
- ✗ Ez urratu erasandako besoko azala
 - Ez moztu azkazaletako kutikulak
 - Saiatu eltxoen ziztadak saihesten.
 - Saiatu erredurak saihesten.
 - Saiatu besoko urradurak, traumatismoak eta zauriak saihesten.
 - Ez depilatu argizariarekin, laserrarekin edo labanarekin.

ZER EGIN DEZAKEZU NEURRIZ

- Neurritz ibili etxeko eginbeharrekin: garbiketa, arropak lisatzea, sukaldean aritzea...
- Ez hartu pisurik erasandako besoarekin: poltsa, erosketak...

Kontsultatutako bibliografia eta intereseko estekak:

<http://EL.LINFEDEMA.RECOMENDACIONES.Y.EJERCICIOS.PARA.SU.PREVENCIÓN.FECMA>

<https://LINFEDEMA.PREVENCIÓN.Y.TRATAMIENTO.AECC>

<http://EJERCICIOS.PARA.PREVENIREL.LINFEDEMA.MDANDERSON>

[Guía de práctica clínica. Orientación diagnóstica y terapéutica del linfedema. SERMEF](#)

<http://www.sermef.es/>

Bularreko minbiziaren kirurgia ondoko goiko gorputz-adarrerako ariketa-programa. Oinarri zientifikoak. Mariano Tomás Flórez García*