

Ebakuntza bat egin dizute bizkarrezur lunbarrean, mina kentzeko eta bizi-kalitatea hobetzeko.

Baliteke zure zirujauak ematen dizkizun jarraibideak hemengoak baino zabalagoak izatea, edo hemen azaltzen den informazioaren ordeko zerbait esatea.

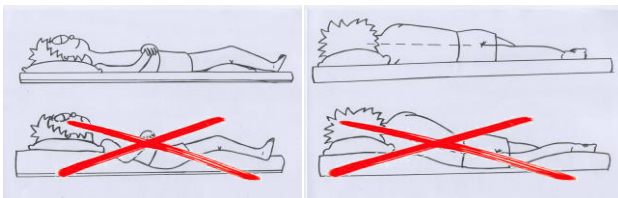
1.- ATSEDENA OHEAN:

Ahoz gora:

- Erabili koltxoi irmo bat lo egiteko.
- Burko bat ipin dezakezu belauten azpian.
- Ohe artikulatua baldin baduzu, 30°-45° altxa dezakezu oheburua, betiere ohea aldaken mailan artikulatzen dela bermatuz.

Albo batera:

- Burko bat ipin dezakezu belauten artean.



Ahuspez:

- Ebakuntzaren ondoren ez hartu atsedean jarrera horretan.

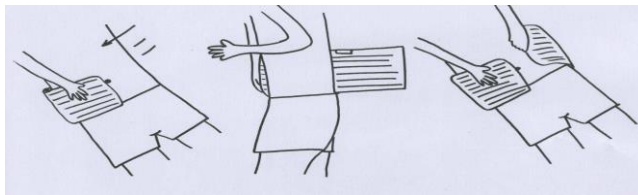
*Nola biratu ohean:

- Zurrun mugitu behar duzu.
- Biratu nahi duzun aldeko hanka eta besoa luzatu, eta beste hanka tolestu, orkatila koltxoian bermatuz indarra egiteko.
- Biratzean, eduki bizkarra zuzen.

*Nola jarri kortsea/paxa:

Baliteke medikuak paxa edo kortse ortopediko bat erabiltzeko agintzea. Baliteke hasieran beste pertsona baten laguntza behar izatea jartzeko.

- Ipin azpitik kotoizko elastiko bat, urraturik ez gertatzeko.
- Ipin ezazu ohean etzanda zaudela, eta altxatuko zaren guztietan.
- Heldu paxaren mutur bati abdomenaren gainean; bira zaitez haren gainean, atera beste muturra eta estutu.
- Ken ezazu paxa edo kortsea ohean etzatean.

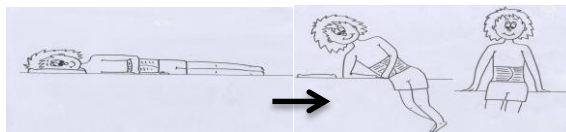


*Nola altxatu ohetik:

Bi teknika daude. Erabili medikuak gomendatzen dizuna. Oheratzeko, egin prozesu bera kontrako ordenan.

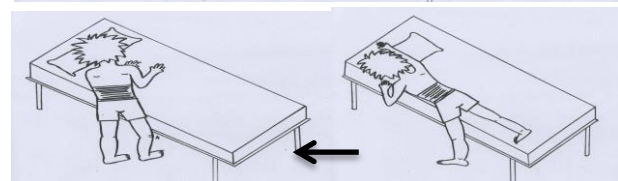
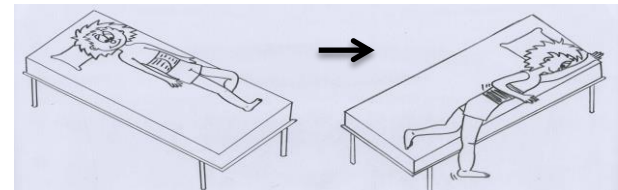
Edozein teknika erabilita ere, gogoratu paxa edo kortsea altxatu baino lehen ipini behar duzula.

- Alboz (baldin eta medikuak esertzeko baimena ematen badizu):
 - Hurbildu ohearen ertzerara, eta jarri albo batez.
 - Jaitsi oinak zorura, besoekin indarra egiten duzularik ohean esertzeko.
 - Ez tolestu edo makurtu bizkarra.



b. Ahuspez:

- Ipin ahoz gora altxatu nahi duzun ohealdearen kontrakoan.
- Bira zaitez altxatu nahi duzun alderantz.
- Jaitsi ertzetik hurbilago dagoen hanka, eta, aldi berean, indarra egin besoekin altxatzeko.



2. ESERITA:

Especialistak debekatzen ez badu, otorduetan eta komunean baino ezin zara eseri.

- Erabili aulki irmo eta altu bat, beso-euskarriak eta bizkarraldea dituen.
- Jarri bizkarra zuzen eta zerbaiten kontra.
- Ez gurutzatu hankak.

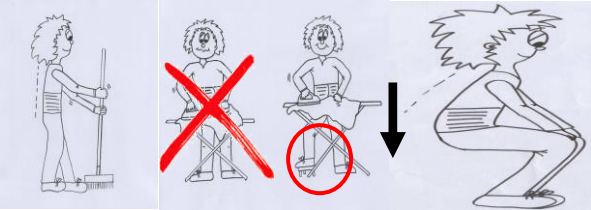


3. ZUTIK:

Luzaroan geldirik egon behar baduzu, jarri oina altuera batean bermatuta.



- Etxeko lanak egiten badituzu (oheak egin, lisatu eta abar), jarri bizkarra tente.



- Makurtzeko, toles itzazu belaunak, eta eduki bizkarra zuzen.
- Ez egin biraketa eta mugimendu bortizik.

HARREMANETAN JARRI MEDIKUAREKIN, SINTOMA HAUETAKOREN BAT AGERTZEN BAZAIZU:



- Bizkarreko eta/edo hanketako mina asko handitzea, eta ohiko analgesikoekin eta atsedenarekin ez pasatzea.
- Hanketan indarra edo sentikortasuna galtzea.
- Sexu-inpotentzia.
- Komunera joateko beharra kontrolatzeko zailtasuna.
- Zauria ohi ez bezala handitzea edo gorritzea.
- 37,5 °C-tik gorako tenperatura gorputzean.
- Apositua likidoz, odolez edo zornez zikintzea.

GOMENDIOAK:



- Egin ibilaldi laburrak maiz leku lauetan.
- Erabili oinetako itxiak, ez irristatzeko zola dutenak eta gehenez 2-3 cm-ko takoa dutenak.
- Kontu izan alfobrekin eta garbitu berri diren zoruekin, istripurik izan ez dezazun.
- Eskailerak igotzeko eta jaisteko, erabili eskubandak.
- Hartu zuntz ugariko elikagaiak (fruta, barazkiak, zerealak...) eta ur asko. Oso garrantzitsua da idorreria saihestea.
- Ez makurtu aurrerantz zapatak lotzeko edo galtzerdiak janzteko.
- Ez da komeni mina areagotzen duten jarduerak egitea, ezta pisuak altxatzea ere.
- Ez jarri ur beroko poltsarik, ezta manta elektrikorik ere, zauriaren gainean.
- Eduki lehor zauri kirurgikoa. Higiene pertsonalean, ez busti apositua.
- Konketan garbitzean, jarri bizkarra zuzen.
- Puntuak kendutakoan dutxatu zaitezke.
- Kendu kortsea dutxara sartu baino lehen, eta jar ezazu berriro irteteen.



BIZKARREZUR LUNBARREKO EBAKUNTZA EGIN DIOTEN PAZIENTEAREN ZAKO GOMENDIOAK



BIZKARREZURREKO KIRURGIA

Paziente eta senideentzako informazioa.

