ORKATILA BIHURRITU
zaien Pazienteentzako Zainketa eta Gomendioak

- Lehen 48-72 orduetan, oina lurraren gainean jarri gabe, atsedenean eta hanka goian daukazula egon behar duzu. Egunero 3 edo 4 aldiz, izotza eduki behar da (poltsa batean) bihurritutako tokian 10-15 minutu bitartean.
- Orkatila mugitu gabe edukitzeko jarri dizuten euskarria kendu, eta hurrengo 3-4 asteetan, garrantzi handikoa da orkatilan babesgarri bat (orkatilako babesa, kiroleko bota ...) eramatea kirola egiten duzun bakoitzean.
- Azpian dituzu etxean egiteko moduko zenbait ariketa, bizkortzea bideratu ahal izateko. Lotailu malgu bat badaramazu, gorputz-adarra lurrean jartzen hasi bezain laster egin ditzakezu, eta, igeltsuzko botin bat erabiltzen baduzu, berriz, kentzen dizutenean.

ERREHABILITAZIOKO ARIKETAK

Lehen 10 egunak iragan ondoren, ariketa hauetako batzuk egin ditzakezu, zure gaitasun funtzionala kontuan hartuta:

1. Hasteko, izotza jarri, eta bertan eduki 10 minutu bete arte.
2.
   Orkatilako tiramenduak egin, oina aurrerantz eta atzerantz mugituz; azken mugimendu hau toaila bat estribo gisa erabiliz oin aurretik tiraka bideratu daiteke. Tiramendu hauek lehenik pasiboak izan behar dute (lagunduta, eta, ondoren, aktiboak (laguntzarik gabe).
3. Eserita zaudela, alfabetoa idatzi behar duzu airean behatzekin.
4. Eserita zaudela, oinazpiarekin teniseko pilota bat zanpatu behar duzu lurraren kontra, eta alde batera zein bestera mugitu.
5. Oinbularrarekin finko dagoen zerbait gorantz bultzatu.
6. Oinaren bi alderdiekin astuna den zerbait bultzatu, eta ezker edo eskuin aldera, txandaka, mugitu.
7. Oinaren kanpoko ertzarekin pareta bultzatu.
8. Bukatutakoan, orkatila gora jaso, izotza jarri, eta 10-15 minutu iragan arte itxaron.

Zalantzarik izanez gero, edo informazio gehiago nahi baduzu, galdetu lasai atenditzen zaituzten profesionalei.