Beheko gorputz-adarra anputatua duen pazienterentzako gida



Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Argitaratzailea:
Arabako Erakunde Sanitario Integratua, Osakidetza.

Vitoria-Gasteiz, 2025

Lan hau Creative Commons lizentzia bati lotuta daude. **Aitortu-EzKomertziala-PartekatuBerdin 4.0 Nazioartekoa (CC BY-NC-SA 4.0).**

Erabiltzaileek lanaren kopia zuzenak bakarrik kopiatu, banatu, erakutsi eta erreproduzitu ditzakete helburu ez komertzialekin eta lizentzian zehazten diren mugen barruan.

Aitortu: Aitortza egokia egin behar duzu, lizentziaren esteka eman behar duzu eta aldaketak egin diren adierazi behar duzu. Zentzuzko edozein modutan egin dezakezu hori, baina ez duzu aditzera eman behar lizentzia-emaileak zu edo zure erabilera onesten duenik.

Ez-komerziala: Materiala ezin duzu erabili merkataritza-xedeetarako.

Partekatu berdina: Materiala nahasten, eraldatzen eta horretan oinarrituz sortzen baduzu, jatorrizkoaren lizentzia berarekin banatu beharko dituzu zure ekarpenak.

Informazio gehiago lortzeko eta lizentzia osoa ikusteko:

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES

Azaleko ilustrazioa: Freepik.com-en originaletik egokitua lizentziapean.

Gomendio orokorrak

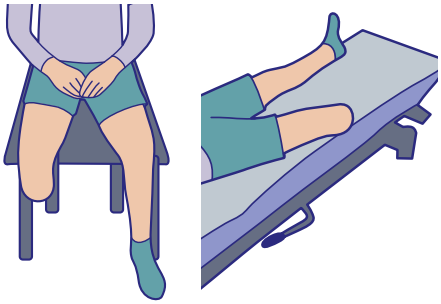
1. Jarrera-higienea

Gomendioak:

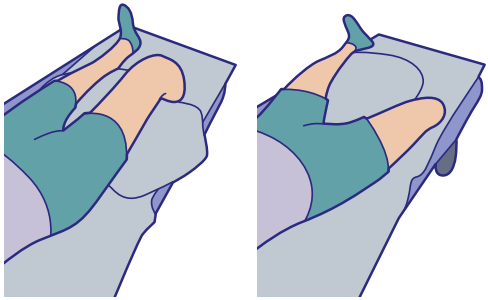
- Sarri aldatu behar da posizioa. Ahoz behera egon, ahal izanez gero, 20 minutu inguru, egunean bitan, alde osasuntsura begira.
- Muinoia luzapenean mantentzea.

Saihestu beharreko jarrera okerrak:

- Saihestu aldaka tolestea eta/edo banatzea eserita edo etzandako posizioan. Anputazio transtibiala izanez gero, ez eseri muinoia tolestua dagoenean (jarri plataforma).



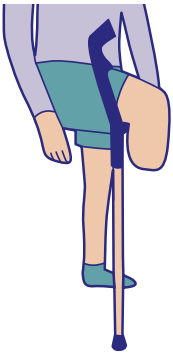
- Ez jarri burkirik edo kuxinik muinoiaren azpian, ez hanken artean, ez aldakaren azpian.



- Ez utzi muinoia ohearen ertzetik erortzen.



- Ez jarri muinoia makuluaren gainean.



2. Muinoiaren higienea, zauria itxi ondoren

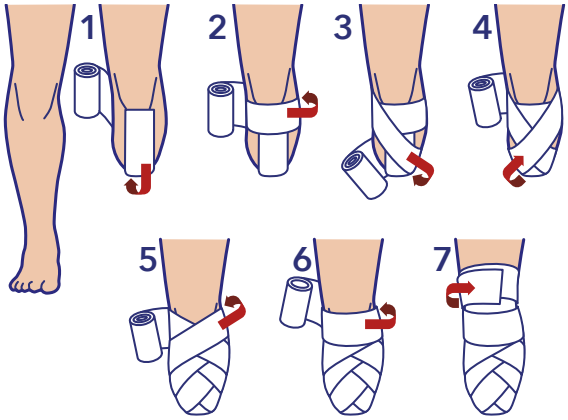
- Garbitu egunero urarekin eta xaboi neutroarekin. Gero, erabat lehortu.
- Muinoiean erromero-alkohola ematea eta gorantz masajeatzea lagungarria da larruazala gogortzeko.
- Hidratatu pH neutroko kremarekin, orbaina masajatuz.

3. Atal mamuaren sentsazioa

- Muinoiaren desentsibilizazioaren bidez, gorputz-adar mamuaren minari aurre egiten zaio. Horretarako, eskuzko, instrumentuzko edo ispilu bidezko perkusio-teknikak erabiltzen dira.
- Muinoia ukitzen ere laguntzen du, eskua hanka zegoen aldetik pasatuz, kanpotik barrura eta alderantziz.

4. Muinoiaren bendajea

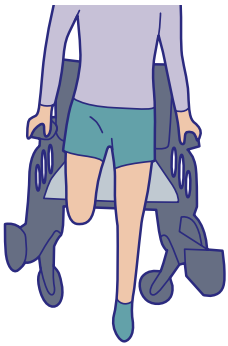
- Bendajearen helburua da edema eta mina gutxitzea, zain-itzulera erraztea eta muinoia birmoldatzen laguntzea.
- Muinoia orbaindu ondoren, bendajea egunean 3 aldiz aldatzea gomendatzen da. Ez da 8 ordu baino gehiago eraman behar aldatu gabe, eta gauez jantzita egon behar du.
- Lasaitzen bada, taupadak, pultsazioak edo azkura hautematen badira, bendajea kendu eta berriro jarri behar da.



Malgutzeko eta indartzeko ariketak

1. Goi-atalari zuzendutako ariketak

A. **Beso-euskarridun aulkian eserita**, heldu egin behar zaie, eta zutitu nahi izateko keinua egin behar da, ukondoak luzatuz eta ipurmasailak aulkitik jasoz. Oina bermatuta. 10 segundo mantendu eta eseri. 10 aldiz errepikatu.



B. **Ariketak ohearen trianguluarekin**. Bi eskuekin ohearen triangeluari helduta, hanka osasuntsua tolestu eta gorputza gorantz igo, 5 arte zenbatu eta gorputza jaitsi, egunak igaro ahala aurrera eginez, 20 arte zenbatuz. Errepikatu eragiketa bera 5-20 aldiz.





C. Gomadun ariketak:

Bizeps brakiala

Hasierako posizioa: eseritako-posizioa. Goma aulki baten hankan finkatzea. Ukondo luzatua, gorputzaren inguruan.

Ekintza: eskua sorbalda berera eraman, ukondoa tolestuta, gorputzetik askatu gabe.



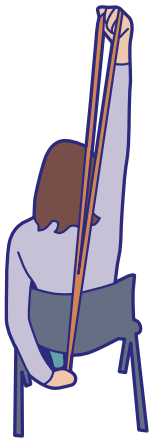


Besoko trizeps muskulua

Hasierako posizioa: eserleku-posizioa. Goma bi eskuekin eustea. Bata buruaren gainetik pasatzen da eta bestea bizkarraren atzetik.

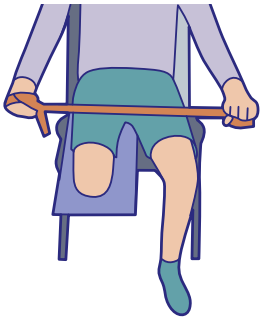
Ekintza: buruaren gainetik dagoen ukondoa luzatu.



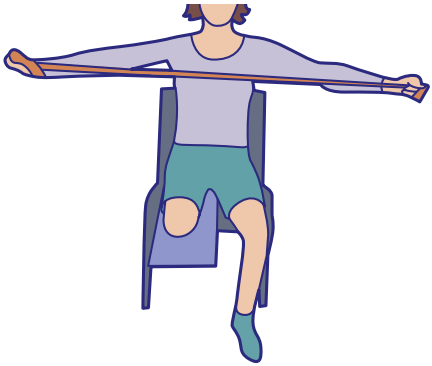


Deltoide muskulua

Hasierako posizioa: eserleku-posizioa. Heldu gomari bi eskuak eta ukondoak luzatuta. Muinoiaren azpian ohol bat egon behar da, belauna luzatuta edukitzeko.

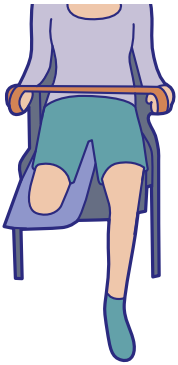


Ekintza: eskuak bereizi eta sorbalden altueraraino igo. Muinoiaren azpian ohol bat egon behar da, belauna luzatuta edukitzeko.

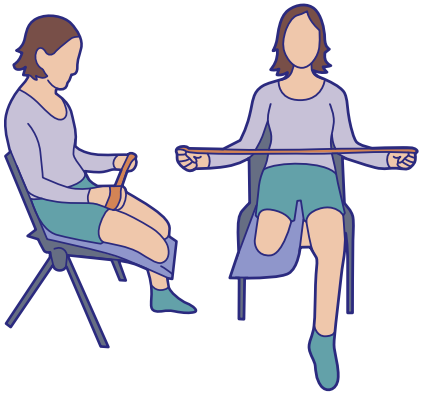


Sorbaldako birakariak

Hasierako posizioa: hartu goma bi eskuekin eta ukondoekin 90°-ko flexioan gorputzaren ondoan. Muinoiaren azpian ohol bat egon behar da, belauna luzatuta edukitzeko.



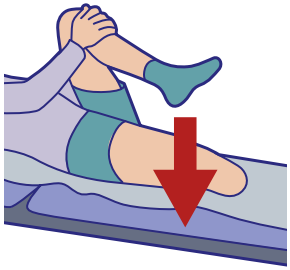
Ekintza: eskuak bereizi ukondoak tolestuta mantenduz. Muinoiaren azpian ohol bat egon behar da, belauna luzatuta edukitzeko.



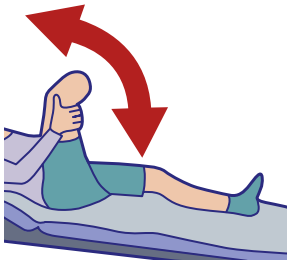
2. Beheko atalari zuzendutako ariketak

A. Ahoz gora etzanda, muinoia beti zuzen dagoela, belauneko eta/edo aldakako muskulatura hedatzeileko isometrikoak.

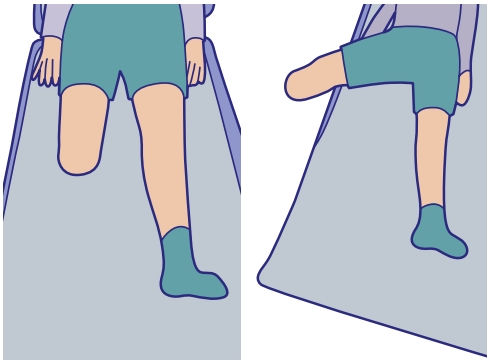
Hanka osasuntsuak tolestuta egon behar du. Erasandako hankaz, bultza egin gainazalaren kontra, eutsi 10 segundoz eta atseden hartu. Errepikatu 10 aldiz.



Altxatu poliki muinoia gorantz eta beherantz 10 aldiz.

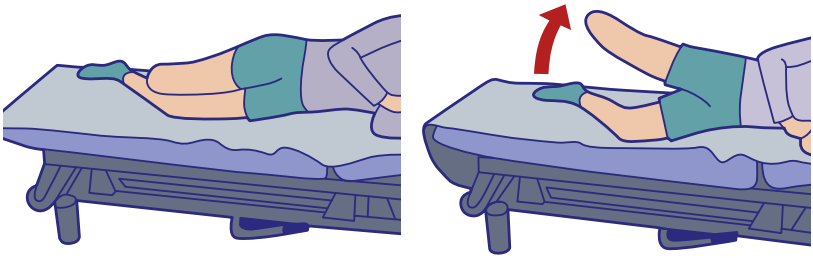


Muinoia kanporantz bereizi eta barrurantz itzuli, poliki-poliki, 10 aldiz.

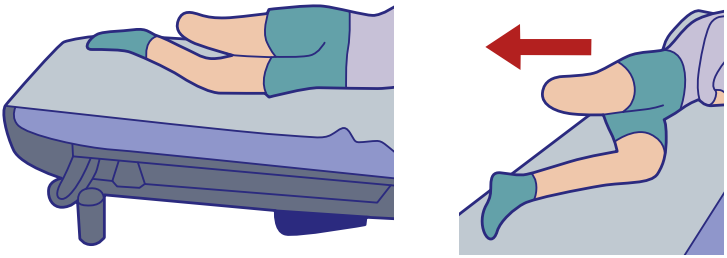


B. Albo batean etzanda.

Hanka osasuntsua gainazalaren gainean jarrita eta pixka bat tolestuta. Muinoia 40° inguru bereizten da. Mantendu posizio horretan 10 segundoz. Ondoren, hanka jaitsi, atseden hartu eta ariketa 10 aldiz errepikatu.

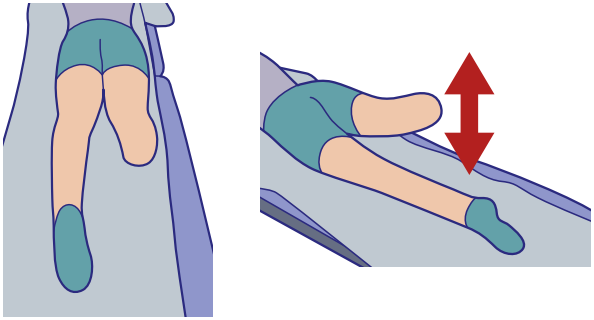


Hanka osasuntsua luzatuta eta ohean jarrita, eta moztutako gorputz-adarra paraleloan edukita, mugitu beheko gorputz-adarra, poliki, aldakatik atzerantz, 10 aldiz.



C. Etzanda edo ahoz behera.

Hanka osasuntsua luzatuta eta ohean eta beherantz 10 aldiz. Hanka osasuntsuak luzatuta egon behar du.



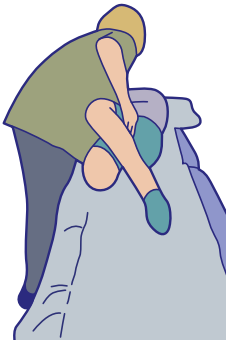
3. Transferentziak eta taka-takarekin ibiltzea

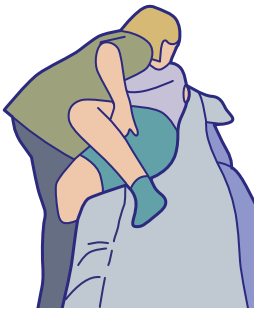
Ohean altxatzea:



Laguntzarekin:

- Pertsonaren gorputza ohearen ertzera hurbiltzea.
- Bertan esertzen lagunduko diogu, eta oina lurrean jar dezan. Oin osoa biltzen duten zapatilak eraman beharko ditu.



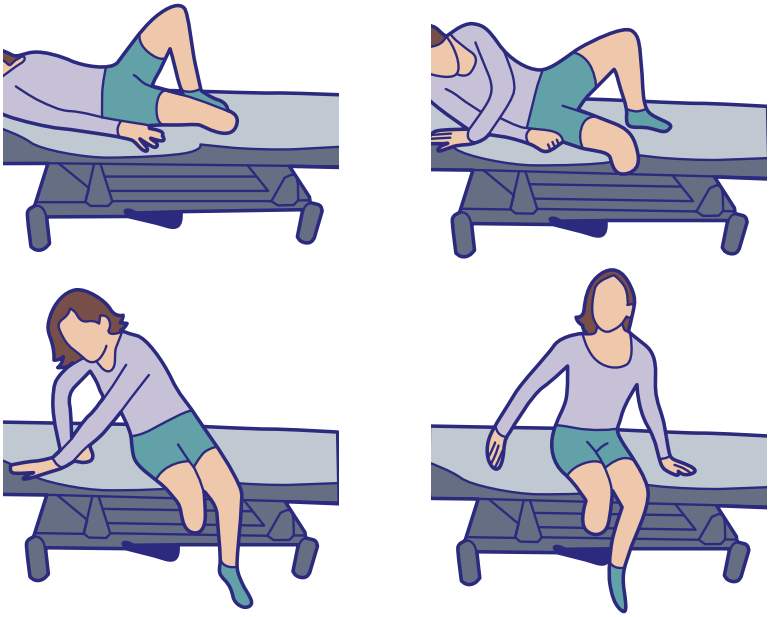






Laguntzarik gabe:

- Erasandako alderdia ohearen ertzera hurbiltzea. Alde osasuntsuaren belauna eta aldaka tolesteak alde batera jartzen laguntzen digu. Orduan, besoen indarrarekin eta hanka ohetik kanpo, zutitu. Ohearen beste ertzetik altxatzen ere ikasi behar da.



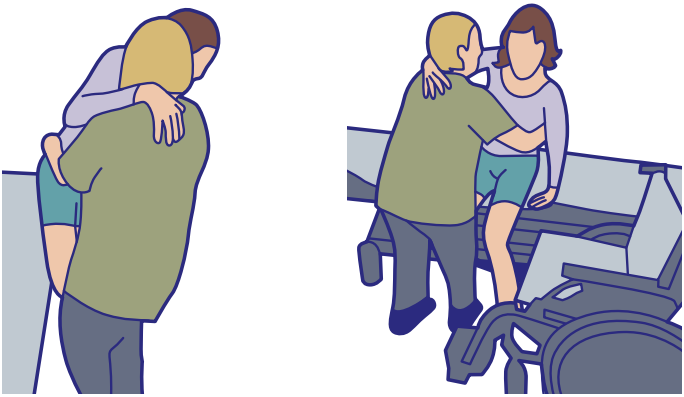
Eserita egotetik aulkira igarotzea eta alderantziz:

Laguntzarekin:

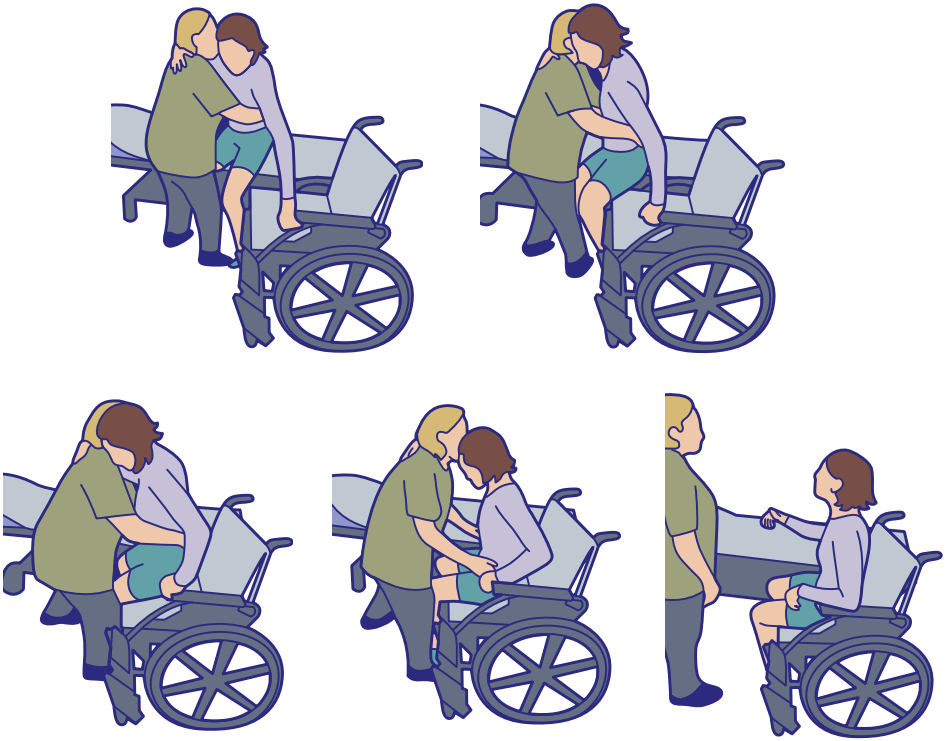
- Nola eseri adieraziko zaio, pertsona aulkiaren aurrean jarrita, bizkarra emanda.



- Muinoia aurrerantz eramango du, aldaka tolestuz eta, eskua atzerantz botata, aulkiaren besoa bilatuko du.

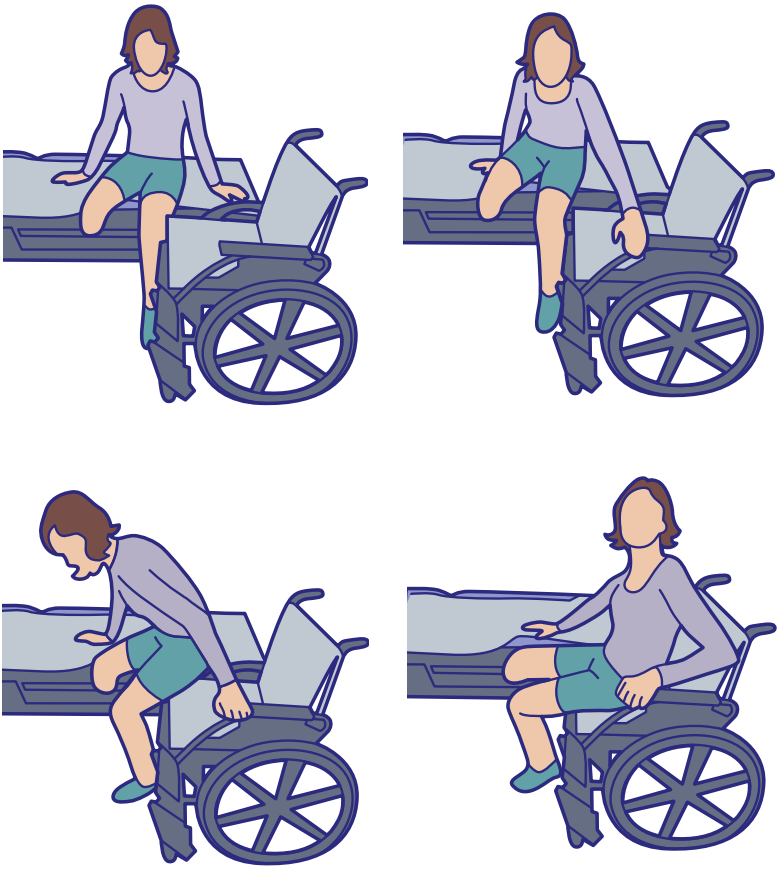


- Aurkitu ondoren, beste besoa bilatuko du, belaun osasuntsua tolestuko du, aulkiaren erdian eseriz eta atzerantz lerratuz.



Laguntzarik gabe:

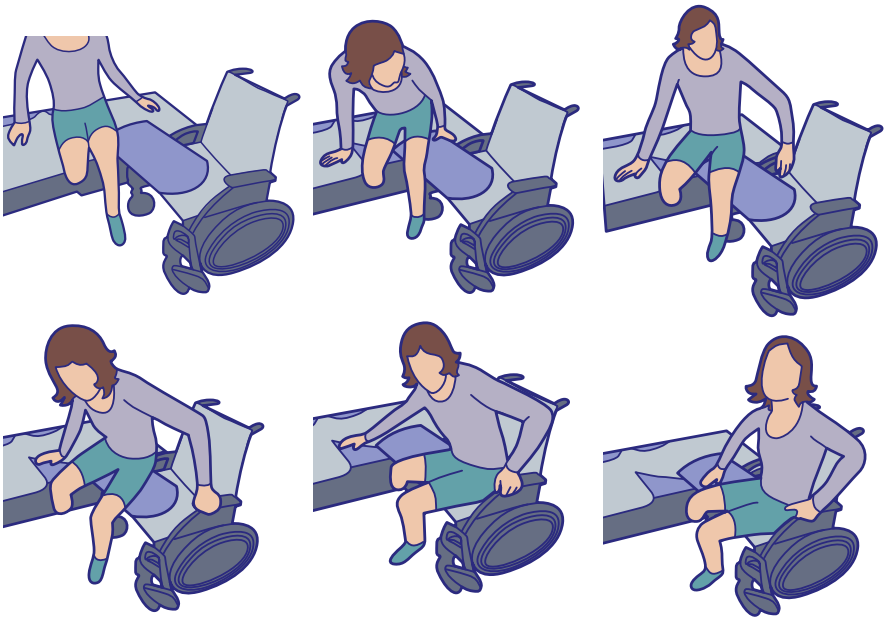
- Aulkia ohetik gertu, altuera berean, balaztatuta egon behar du. Beso-euskarria eta oin-euskarria kendu. Hanka osasuntsuarekin pauso bat ematen da aulkira hurbiltzeko, eta eskua beso-euskarrian jartzen da. Gero, gorputza bultzatu behar da aulkian esertzeko.



Ohean eserita egotetik aulkira pasatzea eta alderantziz:

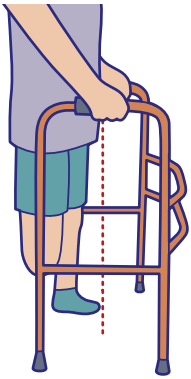
Lekualdatze-taula batekin:

- Aulkia gertu eta balaztatuta jarri. Beso-euskarria eta oin-euskarria kenduko ditugu, eta lekualdatzeko taula jarriko dugu bi gainazalen artean. Taularen gainean eseri eta ipurmasailak haren gainean irristatuz joan aulkira iritsi arte. Kendu taula eta jarri beso-euskarria.

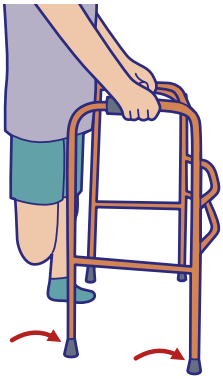


Martxa taka-taka finkoarekin:

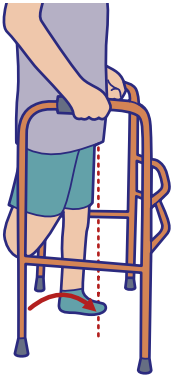
- Taka-takaren erdian jarri, pisua eskuen eta hanka osasuntsuaren artean banatuz.



- Aldatu pisu guztia hanka osasuntsura, eta aurreratu taka-taka 25cm.



- Era berean, eraman eskuetarako pisua eta aurreratu oina taka-takaren erdiraino, ziurtatuz oin puntak ez duela gainditzen taka-takaren zentroa.



- Horrela urratsak egiten jarraitzea.