Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA

PAZIENTEENTZAKO INFORMAZIO-GIDA:

BIDE EAKA-N AURRE-GAIKUNTZA PROGRAMA (ERREKUPERAZIO AREAGOTUA KIRURGIA ABDOMINALEAN) KIRURGIA KOLORREKTALEAN

Urtarrila 2022

ARIKETA

Ariketarako gomendioak:

- Ariketa ordu berean egitea gomendatzen da, horrela ohitura bat sortzeko.
- Saihestu ariketa fisikoa otorduetatik gertu dauden orduetan, eta, bereziki, bazkarien ondoren.
- Saihestu ariketa egitea bero handiegia dagoenean (udan, saihestu egunaren erdiko orduak) eta hotz handiegia dagoenean (neguan, saihestu egunaren lehen eta azken orduak).
- Ariketa arropa erosoarekin eta oinetako egokiekin egitea (oinaren orpoa ondo eusten duena).
- Ariketan zehar hidratazio egokia izatea.
- Ariketa Borg-eko Eskalaren gomendioei jarraituz egitea (4 eta 6-7 artean), tolerantziaren arabera.
- Ariketa egitean bularreko mina, opresioa, palpitazioak, aire faltaren sentsazioa, zorabioa edo beste edozein motatako ondoeza sentitzen baduzu, gelditu ariketa.

Escala de Borg

0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

1. ARIKETA AEROBIKOA:

IBILI (txandakako egunetan)

Erritmo azkarrean ibiltzea, hasieran, egunean 15 minutuz, pixkanaka egunean 30 minutura arte handituz, tolerantziaren arabera (Borg eskala).

- Borg Eskala I Hasiera: 4.
- Borg Eskala I Bigarren astea: 5.
- Borg Eskala I Hirugarren astea: 6.
- Borg Eskala I Laugarren astea: 6 edo 7, tolerantziaren arabera.

Borg mailak mantendu laugarren asteko mailetan, edo, gehiegizkoa bada, ebakuntza kirurgikoaren aurreko egunera arte jasan ahal izan dituen mailetan.

ARNAS FISIOTERAPIA

Pizgarri bolumetrikoa

Hasi espirazio geldo batekin **aire guztia bota eta birikak hustu arte.**

Ondoren, arnasketa geldoa egingo da gehienezko gaitasuneraino: **airea hartzea enboloa altxatzen doan bitartean**. Ondoren apnea bat, **maila horretan enboloa 3-6 segundoz mantenduz.**

Ondoren, espirazioa bat egingo da, **airea sudurretik botatzen**.

Ariketa hau **egunean 3 aldiz egingo da, eta 5-10 aldiz errepikatuko da**.



2. ARNAS ARIKETAK

Aireztapen gidatuko ariketak.

1. **Arnasketa diafragmatikoa edo abdominala**

   Ahoz gora etzanda, belaunen azpian kuxin bat duzula tripa lasaiago egon dadin, jarri eskuak triparen gainean arnasketa gune horretara bideratzen laguntzeko:

   - Sudurretik airea hartu, tripa puztuz.
   - 3-5 segundoko etenaldia, aireari eutsiz.
   - Ahotik airea bota, ezpainak zimurtuz.



2. **Saihetseko edo toraxeko arnasketa**

   Ahoz gora etzanda, belaunen azpian kuxin bat duzula tripa lasaiago egon dadin, jarri eskuak saihetsetan arnasketa gune horretara bideratzen laguntzeko:

   - Sudurretik airea hartu, saihets baxuak irekiz.
   - 3-5 segundoko etenaldia, aireari eutsiz.
   - Ahotik airea bota, saihets baxuak itxiz, ezpainak zimurtuz.



3. Arnasketa koordinatua besoen flexioarekin

Ahoz gora etzanda, belaunen azpian kuxin bat duzula tripa lasaiago egon dadin:

- Sudurretik airea hartu, besoak altxatzen diren aldi berean.
- 3-5 segundoko etenaldia, aireari eutsiz.
- Ahotik airea bota, besoak jaisten diren aldi berean, ezpainak zimurtuz.



4. Arnasketa diafragmatikoa edo abdominala (ariketa bi aldeetara egin)

Albo batean etzanda, belaunak eta aldakak tolestuta, jarri eskuak triparen gainean arnasketa gune horretara bideratzen laguntzeko:

- Airea ahotik bota.
- Sudurretik airea hartu, tripa puztuz.
- 3-5 segundoko etenaldia, aireari eutsiz.
- Airea ahotik bota, ezpainak zimurtuz.



5. Saihetseko edo toraxeko arnasketa (ariketa bi aldeetara egin)

Albo batean etzanda, belaunak eta aldakak tolestuta, jarri eskuak saihets baxuen gainean arnasketa gune horretara bideratzen laguntzeko:

- Sudurretik airea hartu, goiko aldeko saihets baxuak irekiz.
- 3-5 segundoko etenaldia, aireari eutsiz.
- Airea ahotik bota, goiko aldeko saihets baxuak itxiz.



6. Arnasketa koordinatua, besoa bereizita

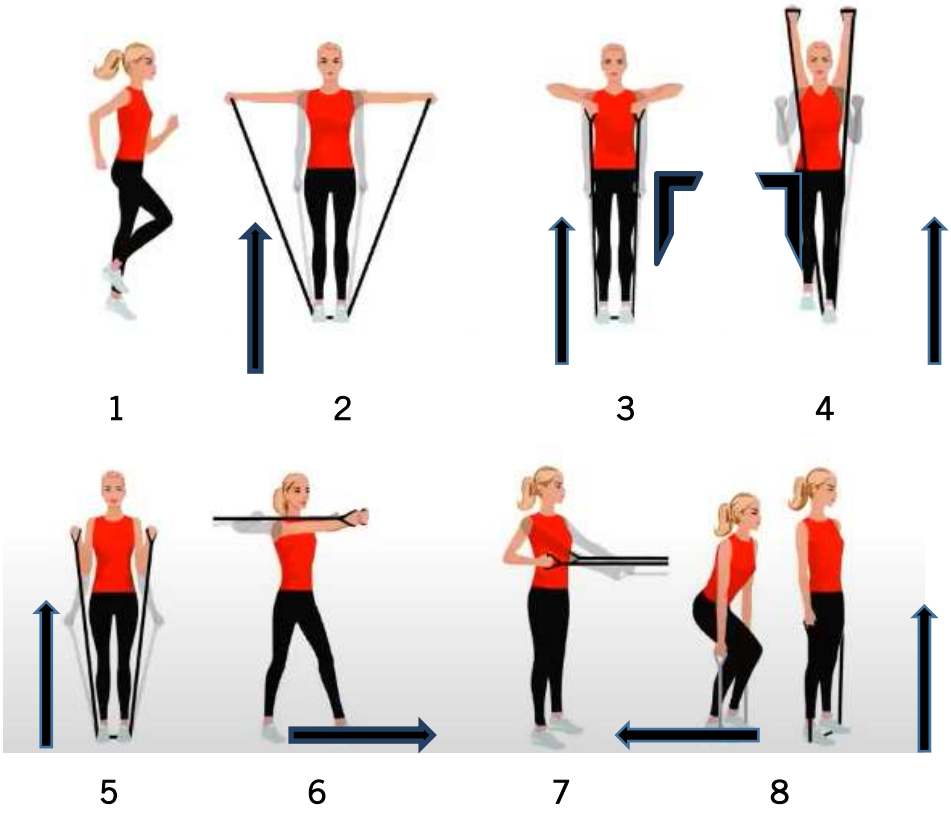
Albo batean etzanda, belaunak eta aldakak tolestuta:

- Sudurretik airea hartu, besoa altxatzen den aldi berean.
- 3-5 segundoko etenaldia, aireari eutsiz.
- Airea ahotik bota, besoa jaisten den aldi berean.



OHARRA: ariketa bakoitzeko 5-10 arnasketa egin, bakoitzaren artean atseden bat hartuz.

Goiko gorputz-adarreko ariketak



1. Tokian **bertan ibili** arnasketa kontrolatuz 1-2 minutu, minutu batez atsedena hartu eta berriro 1-2 minutuz ibili azkarrago.
2. **Alboko altxatzea:** airea hartu, eta, aldi berean, altxa besoak sorbalda baino pixka bat beherago, eta askatu airea poliki, hasierako posiziora itzuliz.
3. **Frontala altxatzea:** airea hartu eta, aldi berean, besoak altxatu ukondoak tolestuta dituzula, ukondoek sorbalden altuera gaindi ez dezaten saiatuz, eta bota airea poliki, hasierako posiziora itzuliz.
4. **Sorbaldako prentsa:** airea hartzean, altxa besoak sabaiaren norabidean trakzionatuz, eta bota airea poliki, hasierako posiziora itzuliz.
5. **Bizepsen flexioa:** airea hartu eta poliki bota, ukondoak tolestuz.
6. **Bularreko prentsa**: jarri besoak ukondoak tolestuta dituzula, hartu airea eta bota poliki, eta, aldi berean, luzatu besoak aurrerantz bularraren parean, eta sorbalden zabalerari eutsiz.
7. **Arrauna:** hasierako posizioa, ukondoak tolestuta eta besoak gorputzaren aurretik dituela; hartu airea eta bota poliki, ukondoak atzera zuzentzen diren bitartean, enborraren erdiko lerroa gainditu gabe.

8. **Sentadilla zinta elastikoarekin**: belaunen flexio posiziotik abiatuz, belaunek oinen lerroa igaro ez dezaten saiatuz, hartu airea eta bota poliki, belaunak luzatu era ukondoak tolestu gabe zintatik gorantz bultzatzen den bitartean.

Beheko gorputz-adarreko ariketak

Bipedestaziotik sedestaziora igarotzea



Airea ahotik bota jaistean.

Sudurretik airea hartu igotzean.

10 errepikapeneko 3 serie egitea.

Luzaketak



Bikiak luzatzea

Luzaketa 6 segundo mantendu.

Hanka bat eta bestea txandakatu.



Koadrizepak luzatzea

Luzaketa 6 segundo mantendu.

Hanka bat eta bestea txandakatu.

Ariketa bakoitzaren 4 errepikapen egitea.

ELIKADURA

Elikadura onerako gomendioak:

- Saiatu elikadura osasuntsua eta orekatua izaten, bai elikagai motari dagokionez, bai kantitateari dagokionez.
- Komeni da egunean 3-5 otordu egitea, mantenugai guztien asimilazioa errazteko, kontsumitutako elikagaiak aldatuz, ahalik eta makronutriente eta mikronutriente gehien lortzeko. Otorduetako ordutegiak errespetatzen saiatu eta horietako bat bera ere ez saltatu.
- Janaria nola prestatzen den ere eragina du osasunean; **teknika osasuntsuenak** lurrunetan egostea, elikagai irakinak, plantxan eta labean eginak dira.
- Menu askotarikoak eta osasungarriak prestatu: fruta, barazkiak, lekaleak, proteina askoko elikagaiak (haragi zuriak eta arrainak) eta askotariko zereal integralak barne. Proteina askoko elikagai-anoa 1etik 3ra bitartean **egunero kontsumitzea**, haragi zuriak (oilaskoa, indioilarra, untxia) eta arrainak (zuriak eta urdinak) tartekatuz, baita lekaleak, landako arrautzak eta fruitu lehorrak ere, bereziki intxaurrak (egunean hiruzpalau irenstea gomendatzen da). Eta egunean 2-3 errazio esneki erdigaingabetuak.
- Ez jan janari prozesaturik, hestebeterik, haragi gorririk, opil industrialik, gozokirik eta edari karbonataturik.
- Gogoratu prozesatutako elikagai askok gatza eta azukrea dutela; beraz, etiketak irakurri behar dira eta egunero jaten dena kontrolatu.
- Asperdurak eta jarduerarik ezak ordu artean gehiago jatera bultza dezakete. Aukeratu elikagai osasungarriak,hala nola fruitu lehor naturalak eta kopurua mugatu.
- Edan ur nahikoa egunean zehar. **Hidratazio egokia** funtsezkoa da; beraz, egunean 4-6 edalontzi ur edatea gomendatzen da (2-2,5 litro). Jatea bezain garrantzitsua da.
- Alkoholaren kontsumoa moteldu.
- Dieta astero planifikatzea; horrela, orekatuagoa izatea lortuko duzu.
- Erosketetara zerrenda batekin joatea.



- **Plater honetan pentsatzea eguneroko janaria planifikatzeko**, salbu eta osasun-arazoren bat, alergia edo intolerantzia dela-eta mediku-argibide zehatzak jarraitu behar badira.
- Saiatu egunean jaten den guztiaren erdia **fruta eta barazkiak** izan daitezen, laurden bat **karbohidratoak** eta beste laurdena **proteina osasungarriak**.
- **Egunerokoan, ez kontsumitu:**
  - Aurrez **prestatutako produktuak,** berotzeko eta jateko prest daudenak (pizzak, haragi edo arrain enpanatua, kroketak, zopak, saltsak, etab.).
  - **Edari azukredunak**: fruta-zukuak, freskagarriak, irabiatuak edo jogurt edangarriak, etab.
  - **Gozokiak, opilak, pastelak, gailetak, etab.**
  - **Aperitibo gaziak:** patata frijituak, fruitu lehor gaziak, etab.
  - **Haragi gorriak eta haragi prozesatuak:** saltxitxak, hestebeteak, urdaia, etab.
  - **Elikagai frijituak:** aukeratu beste kozinatze modu batzuk, hala nola lurrunetan, plantxan, labean, etab.


Saia zaitez egunero oreka hau lortzen
% 50
% 25
% 25
Egunean jaten duzunaren erdia, fruta eta barazkiak izan daitezela.
Platerearen parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Beti, sasoiko produktuak jan.
Egunean jaten duzunaren laurden bat, zerealak (arroza, oloa, garia, artoa, etab.) edo beraien deribatuak (ogia, pasta, etab.) izan daitezela.
Zerealak eta horien deribatuak kontsumitzeko garaian, hobe da integralak izatea. Patatak, barazkiak izan arren, talde honetan sartuko ditugu karbohidrato asko daukatelako.
Egunean jaten duzunaren beste laurden bat, proteina iturri osasungarria izan dadila.
Onen-onenak lekaleak, arraina (arrain zuria nahiz urdina), arrautzak, haragi zuriak eta fruitu lehorrak dituzu. Astean zehar txandakatuz jan. Esnea eta/edo esnekiak, hala nola gazta eta yogurtak, kaltzio-iturri onak dira, baita hosto berde iluneko berdurak, lekaleak, fruitu lehorrak edo kontserbako arraina ere.
Janaria prestatzerakoan, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabiltzea, birjina ahal bada eta birfindu gabea.
Egunean, gehienez, goilaratxo bat gatz hartu eta iodatua bada, hobe.
Edateko, nagusiki ura.
Saihestu kontsumitzea:
> Aurrez prestatutako produktuak berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogibirrinetan pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zopak ,etab.).
> Edari azukredunak, gozoak eta opilak .
> Aperitibo gaziak.
> Haragi gorriak eta haragi prozesatuak (fianbreak, estekiak, etab.).
> Frijituak aukeratu janaria prestatzeko beste era batzuk: lurrunetan, plantxan, labean, etab.
Hartu denbora kozinatzeko eta zeure platerak prestatzeko.
Erosketa egiterakoan:
> Elikagai freskoak edo gutxi prozesatuak aukeratu.
>Begiratu jakien etiketari eta azukre, gatz eta koipe gutxiko produktuak aukeratu.

KOGNITIBOA

Ebakuntzaren onuretan pentsatzen saiatu behar da. Garrantzitsua da Kirurgia Orokorreko eta Anestesiologiako profesionalekin **komunikazio ona** izatea eta segurtasuna sentitzea, ziurgabetasuna sortzen duten zalantza guztiak kontsultatzen. **Senideekin eta lagunekin** ere hitz egin behar da beldurrei eta kezkei buruz. Komeni da interbentzioaren aurreko egunean **atseden hartzea**; horretarako, arnasketa, meditazioa, *mindfulness* ariketak egin daitezke, edo, besterik gabe, gure eguneroko erritualak egin.

Gehiegizko antsietatea kontrolatzeko teknikak. Erlaxazio-teknikek erakutsi dute eraginkorrak direla aktibazio fisiologikoa murrizteko eta antsietatea gutxitzeko. Beste edozein trebetasun bezala ikasten da, entrenamenduarekin hobetzen da, zenbat eta praktika gehiago egin, orduan eta onura handiagoak. Komeni da egunero erlaxazio-ariketak egitea.

- Muskuluen erlaxazioa: AUDIOA

  https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_osaesk_salud_emocional/es_def/media/relajacion_muscular_progresiva.mp3
- Erlaxazio irudimentsua: AUDIOA

  https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_osaesk_salud_emocional/es_def/media/paseo_relajante.mp3
- Arreta galdu behar da: aktibo egon behar da mentalki eta fisikoki (janaria prestatu, gurutzegramak egin, paseatu…).