Osakidetza

ARABA ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Rapid Recovery® Programa · Araba ESI

Belauneko protesia

Pazientearentzako informazioa

Zure medikuak jakinarazi dizun bezala, **Rapid Recovery** programan sartu zaituzte. Programaren helburua azkar eta min gutxiagorekin errekuperatzea da. Parte hartzaile gehienek **emaitza bikainak** lortu dituzte!

Horretarako, **zure eta zure laguntzailearen elkarlana** funtsezkoak dira.

Etxera ebakuntzaren osteko 3. edo 4. egunean itzuli ahal izango duzu.

Prozesu osoan, errekuperatzen lagunduko dizuten hainbat profesionalez osatutako talde batek artatuko zaitu.

Ebakuntza baino lehen

Hitzorduak

Telefonoz honako informazio hau emango dizute:

1
- Ebakuntza aurreko probak (odol-analisia, erradiografia, elektrokardiograma…).
- Anestesiologoarekin izan beharreko hitzordua.

2
- Zein egunetan eta zein ordutan ospitaleratuko zaren (ebakuntza egingo dizuten egun berean ospitaleratuko zara).
- Odol-poltsen erreserbarako analitika egitera zein egunetan joan behar duzun (ebakuntza baino bi edo hiru egun lehenago).
- Erizain eta fisioterapeuta batekin egin **heziketa-saioa** zein egunetan izango den (ebakuntza baino bi aste lehenago).

Garrantzitsua da laguntzaile batekin joatea!

OSASUN-EGOERAN EDOZEIN ALDAKETARIK baduzu, kirurgia-programazioaren zerbitzuari jakinarazi behar diozu, telefono-zenbaki honetara deituz: 945 007 747

Ebakuntza aurreko gomendioak eta zainketa

Ebakuntza egin artean, minak uzten dizun neurrian, mugimendua eta indarra mantentzeko aktibo jarraituko duzu egunero ariketa leunak eginez: ibilaldiak eremu lauetan, bizikleta estatikoa, ariketak uretan...

Minik baduzu, jarri gel hotza edo ilar-poltsa izoztu bat (erredurak saihesteko **zapi batekin babestuta betiere**) inflamazioa eta mina prebenitzeko, 15-20 minutuz, nahi duzun bestetan.

Garrantzitsua da ebakuntzara ahalik eta osasun-egoera onenean iristea. Hori dela eta, interesgarria izan daiteke Lehen Mailako Arretako zure erizainarekin harremanetan jartzea pisua, ohitura toxikoak edo gluzemia (diabetikoa bazara) ongi kontrolatzeko.

Ebakuntza baino hamabost egun lehenago, **heziketa-saiora** joan beharko duzu. Erizain batek eta fisioterapeuta batek prozesu guztia azalduko dizute eta gomendio batzuk emango dizkizute. Ospitaleratuta zauden bitartean eta alta jaso ondoren egin beharko dituzun ariketak erakutsiko dizkizute. Ospitalean fisioterapeuta batek gainbegiratuta egingo dituzu, eta ondoren zure kontura.

Higienea

Ebakuntzaren **aurreko gauean** eta **egunean bertan** ospitalera etorri aurretik dutxatu beharko duzu. Ilea ere garbitu beharko duzu, eta azazkalak moztu.

Joan jantzi garbiekin ospitalera.

Baraurik

Elikagai solidoak har ditzakezu ebakuntza baino 6 ordu lehenago arte, eta ura 2 ordu lehenago arte (gehienez baso bat).

Ospitaleratze-eguna

Garrantzitsua: joan adierazitako egunean eta orduan

Zer ekarri behar duzu?

- Higiene pertsonaleko nezeser bat (orrazia, hortzetako eskuila, hortzetako pasta, hidratatzeko krema...).
- Arropa erosoa, txandal modukoa.
- Txapin itxiak (erabili ohi dituzunak baino zenbaki bat handiagoak).
- Bi makulu.
- Hartu ohi duzun medikazioa.
- Tronboen aurkako profilaxi-galtzerdi bat izterraraino eramatea gomendatzen dizugu.
- Betaurrekoak, audifonoak, hortzordeak eta protesiak, erabiliz gero.

  Garrantzitsua: kendu ebakuntza-gelara joan baino lehen

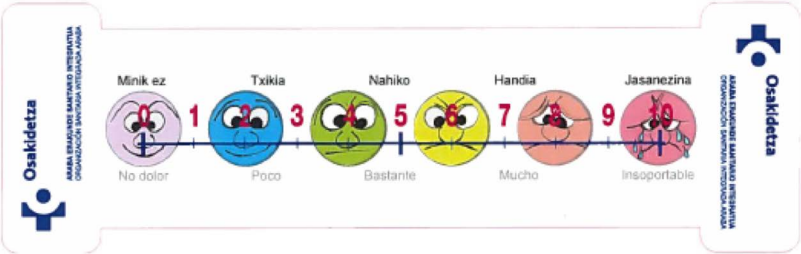
Zer ez da behar?

Ebakuntza-gelara sartzeko ez da eraman behar:

- Makillajea.
- Azazkal-esmaltea.
- Bitxiak (ez da komeni ospitalera objektu baliotsurik edo dirurik ekartzea), piercingak...
- Betaurrekoak.
- Hortz-protesiak.
- Audifonoak.

Ospitaleratuta zauden bitartean

- Erizaintzako pertsonalak une oro baloratuko du **mina**. Eskala bat erabiliko dute, eta zuk 0tik 10era baloratu beharko duzu mina.



- Mina ez izateko analgesikoak emango dizkizute.

- **Mugikortasuna: ariketa-programa** bat beteko duzu, fisioterapeutaren aginduen arabera.

- Alta ematean, **esertzeko, ibiltzeko** edo **eskailerak igotzeko eta jaisteko** gai izango zara.

- Medikuaren bestelako agindurik ez badago, lekualdaketa **norberaren ibilgailuan** egingo da, ez anbulantzian.

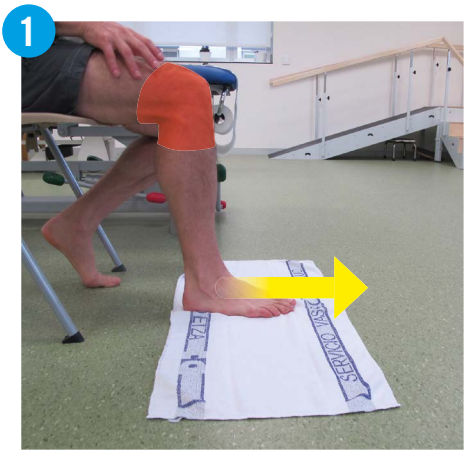
Belauneko ebakuntza egin dietenentzat

Belauna tolestu-luzatu

1 Aulki batean eserita, jaso oina belauna luzatzeko. Jarraian, eraman oina atzera belauna tolesteko. Bukaeran pixka bat gehiago tolesten lagun diezaiokezu beste zangoarekin.

2 Belauna tolestu-luzatu

Eserita zaudela eta oina eskuoihal baten gainean duzula, irristatu aurrera eta atzera, belauna luzatzeko eta tolesteko.



3 Isometrikoak koadrizepsekin

Ahoz gora etzanda eta biribilkatutako eskuoihal bat belaunaren azpian duzula, estutu belauna oherantz, eskuoihala zanpatuz, oinaren punta bururantz ekartzen duzun bitartean.

4 Orkatila tolestu-luzatu

Ahoz gora etzanda, tolestu eta luzatu oina belauna tolestu gabe.

5 Makuluekin ibiltzea

Muletek ebakuntza jaso duen hanka laguntzen dute eta hankaren gainean kargatzean makuluen pisua ere pasatzen dugu.

6 Eskailerak igo

1

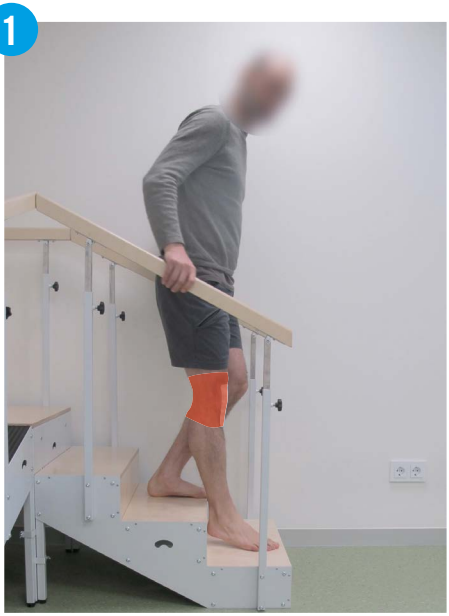
2

3

Igotzeko **ebakuntzarik gabeko** hanka, lehendabizi.

7 Eskailerak jaitsi

1



2

3

Jaisteko **ebakuntzako** hanka, lehendabizi.

8 Aulkitik altxatu

1

2

3

Aulkitik altxatzeko ebakuntzarik jaso ez duen hanka apur batean atzeratzen dugu; oina aulkiaren azpian jarriz eta gorputza aurrera okertuz, besalekuan eskuetatik oratzen diogun bitartean.

Etxean

- Ikasitako ariketak egunean hiru aldiz egiten jarraituko duzu, eta gutxienez, ariketa bakoitzeko hamar errepikako hiru serie egingo dituzu.

- Ariketen ondoren eta behar duzun guztietan, hotza jarriko duzu ebakuntza egin dizuten aldean (gela edo ilar-poltsa izoztu bat), **betiere babestuta** (belauneko protesi osoaren kasuan bakarrik).

- Bi makulurekin ibili beharko duzu bi hilabeteetan gutxi gorabehera, betiere traumatologoaren gomendioak betez.

- Paseo laburrak egingo dituzu hainbat aldiz egunean, eta mailaka distantzia eta denbora handituko dituzu.

- Saihestu erorikoak:

  - zure etxetik alfonbrak kenduz
  - ez ibili lurzoru bustiaren gainetik
  - gaueko lanpara ohe ondoan izan
  - argiztatu pasabidea
  - egokigailua erabil dezakezu komunerako (komuna goratzen du)
  - izan euste-puntuak bainugelan (dutxan eta komunean)
  - sukaldean saiatu erabili behar dituzun objektuak eskura izaten

- Etxera joaten zarenean, zauria apositu iragazgaitz batek estalita izango duzu, eta beraz, dutxatu ahal izango zara. Sendaketaren bat beharko bazenu, Lehen Mailako Arretako zure erizainarengana jo beharko zenuke. Zauriko grapak kentzeko zein egunetan joan behar duzun ere jakinaraziko dizute.

- Sukarrik baduzu, mina handitzen bada edo apositua zikin badago, jo **AUO Txagorritxuko Larrialdietako Zerbitzura**.

- Ezin duzu gidatu ebakuntza egin eta sei aste igaro arte.