



## GERRI ONDOKO MIN AKUTUA duten Pazienteentzako Zainketa eta Gomendioak

LARRIALDIETAKO ZERBITZUA

- Gerri ondoko min akutua prozesu onbera eta berez mugatua izaten da gehienetan; beraz, arin, zenbait astetan, senda daitekeela espero liteke.
- Lehen 2-3 egunetan atsedenean egotea garrantzitsua izaten da, baldin eta gerri ondoko mina hanketara zabaltzen ez bada, zeren atsedena, orduan, 7-10 egun iraun behar izaten du; Azken kasu honetan ohe gogorrean egon behar izaten da, eta belaunen azpian buruko bat daukazula.
- Garrantzitsua izaten da mina areagotzen duten eginkizunak alde batera uztea, utzitako arduretara lehenbailehen itzuli ahal izateko
- Bi aste bete ondoren, gomendagarria da ariketa aerobiko arinak egiten hastea (oinez ibili, igeri egin, bizikleta estatikoa), geldia egotearen eragin kaltegarriak gerta ez daitezen.
- Lau aste bete ondoren, gorputz-enborraren muskulatura malgutzeko eta indartzeko ariketak egiten hasi behar da.
- Ostera gerta ez dadin, mina sortzen lagundu duten eragileak zuzendu behar dira (jarrera-ohitura txarrak, esfortzuak, etab.).
- Agindu dizuten medikazioa hartu, eta oheburuko medikuarengana joan behar duzu, eboluzioa kontrolatu dezan.