

**ZURE BELAUNEKO PROTESIA ZAINTEZKO JARRAIBIDEAK**
INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE SU PROTESIS DE RODILLA

Ariketa hauen helburua da muskuluen mugikortasuna eta indarra berreskuratzen laguntzea. Onak dira minik eta muskulu-contrakturarik ez agertzeko, eta muskuluen indarra handitzeko eta operatutako belauna ez tolesteko ere bai. Jarraibideok bete, medikuak bestelakorik agindu ezean.

Los siguientes ejercicios permiten recuperar la movilidad y la fuerza muscular. Son beneficiosos para prevenir el dolor y las contracturas musculares, así como para aumentar la fuerza muscular y evitar la flexión de la rodilla intervenida. Siga las indicaciones si no existe contraindicación médica.

POSTURA HAU HARTU:

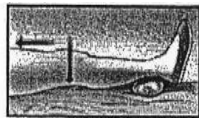
- Operatutako hanka luzatuta eduki.
- Ez jarri burkorik belaunaren azpian, orkatilaren azpian baizik.
- Ez da beharrezkoa buruz gora egotea, alde batera jar zaitezke, operatutako hanka luzatuta baduzu.

**MANTENGA LA SIGUIENTE POSICION:**

- Mantenga la pierna intervenida estirada.
- No coloque almohadas bajo la rodilla y sí bajo el tobillo.
- No es necesario permanecer boca arriba, puede permanecer de lado, si mantiene extendida la pierna operada.

EBAKUNTZA BUKATU BEZAIN LASTER EGITEKOAK:

- Estutu ezazu operatutako belauna koltxoiaren kontra 10 segundoz, eta erlaxatu ezazu, gero.
- Buruz gora eta hanka luzatuta zaudela, tolestu hanka oherantz eta gero zuregana.

**PARA HACER NADA MAS TERMINAR LA INTERVENCION:**

- Apriete la rodilla intervenida contra el colchón durante 10 segundos y posteriormente relájela.
- Boca arriba y con la pierna estirada doble el pie hacia la cama y posteriormente hacia usted.

ALTXATZEN HASTEN ZARENEAN EGITEKOAK (EBAKUNTZA EGIN ETA 48 ORDURA ETA ANESTESIAREN EFEKTUAK IGARO ONDOREN):

- Ohean etzanda:
 - Tolestu operatutako hanka ohearen gainetik erakarrita. Belauna tolestuta izan tarte batez, eta gero, guztiz luzatu.
 - Belauna luzatuta duzula, altxa ezazu ohetik. Laguntzeko, beste hanka toles dezakezu.
- Eserita (ohearen ertzean edo aulki baten gainean):
 - Tolestu operatutako belauna ahalik eta gehien atzerantz, beste hankaren laguntzaz.
 - Gero, altxa ezazu hanka, guztiz luzatuta dagoela.

**PARA HACER CUANDO COMIENZE A LEVANTARSE (48 h. TRAS LA INTERVENCION Y PASADOS LOS EFECTOS DE LA ANESTESIA):**

- Tumbado en la cama:
 - Doble la pierna intervenida resbalándola por la cama. Mantenga la rodilla doblada y luego estírela por completo.
 - Manteniendo la rodilla extendida: eleve la pierna de la cama. Para ayudarse, puede doblar la otra pierna.
- Sentado (en el borde de la cama o en una silla):
 - Doble hacia atrás todo lo que pueda la rodilla intervenida, ayudándose de la otra pierna.
 - Luego eleve la pierna completamente estirada.



Gogoan ezan pixkanaka-pixkanaka ibiltzen hasi behar zarela, zure belaunarentzat ariketatik onena izango delako. Tartekatu ariketak eta ibilaldiak.

Recuerde que comenzar a caminar progresivamente será el mejor ejercicio para su rodilla. Alterne estos ejercicios con caminar.