

# Belauneko artrosia

Giltzadurako (artikulazio) kartilagoa higatuta badaukazu, orduan artrosia daukazu, eta txarragoa da pisu gehiegi daukazunean. Mina eman dezake, batez ere eskailerak jaistean, eserleku baxuetatik jaikitzean edo une bat geldi egon ondoren mugitzen hastean, adibidez, esnatu eta altxatzerakoan.

## Zer egin daiteke?

**Ez kargatu gehiegi belaunak.** Minik baduzu, ez behartu. Mina duzun bitartean, gutxi ibili eta ez igo ez jaitsi eskailerarik. Itxaron mina arindu arte berriro normal ibiltzeko.

**Atsedena** laburrak egin egunean zehar. **Makulu** bat eraman minutuko belaunaren kontrako eskuan. Mina arintzen du eta segurtasuna emango dizu. Belaunetakoek estutzen dutenez gero, egoera okerragotu dezakete, baina pertsona batzuk seguruago sentitzen dira.

**Esertzeko aukeratu aulki garai eta beso-euskarriak** dauzkatenak, errazago jaikiko zarela.

Ez jarri belauniko, ez kokoriko.

Erabili zapata eroso, sendo eta motelgailu (amortiguazio) ona daukatenak. Takoidun zapatarik ez.

Pisu gehiegi baduzu, **argaldu pixka bat**, molestiak arinduko dira eta.

Belauna puztuta badaukazu, zerbait hotz jarri gainean, mina arinduko dizu eta.

**Analgesikoak** har ditzakezu, parasetamola bezalakoak, eta kasu batzuetan baita antiinflamatorioak ere. Galdetu horretaz zeure familia-medikuari.

Min handia baduzu, eta horrek zeure kabuz baliatzeko gaitasuna asko mugatzen baduzu,

ebakuntzaren aukera azter daiteke belauneko protesia jartzeko.

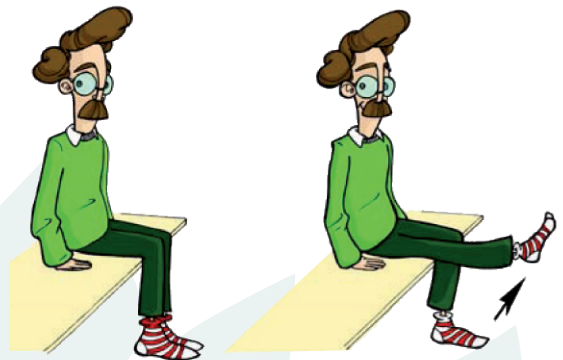
## Errehabilitazioko ariketak

Ariketa-programa bati jarraitzen badiozu, **indarra eta erresistentzia handitu eta belaunen funtzionamendua hobetuko duzu.** Horrela, **mina ere arinduko zaizu**, eta antiinflamatorioak hartzea bezain eragingarriak izan daiteke.

Erregulariki **oinez ibili** zoru lauetatik, edo pedalei eragin, dantzatu, igeri egin, ariketak egin igerilekuan, baina minik ez duzun bitartean baino ez. Apurka-apurka denbora luzatu, harik eta 45-60 minututan eta astero 3 edo 5 egunetan egin arte.

Artrosia izanez gero, funtsezkoa da giltzadurak **egunero mugitzea, luzatzea eta indartzea**, malguak eta indartsuak egon daitezen.

**Mahaian eserita, hanka luzatu.** Ondo egiten duzunean, orkatilan pisu pixka bat jar dezakezu.



Gero, oin-punta mugitu, urrunduz eta hurbilduz.

Bizkar gainean etzanda eta hankak **luzatuta, oin-punta burura zuzendu**, aldi berean belauna zoruaren kontra gogor sakatuz.

