

## PULUNPATU BAINO LEHEN... ERABILI BURUA!

Pulunpatu baino lehen... erabili burua! esloganaren azpian, Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko Muin Lesionatuen Unitateak pulunpengatik sortutako muineko lesioen prebentziora zuzendutako informazio-kanpainan parte hartzen du.

Urtero bezala, Muin Lesionatuen Unitatetik, bainulariei igerileku, ibai edo itsasora bota aurretik izan beharreko zuhurtziazko jarrera gogorarazten zaie, pulunpada txar batek muin-lesio eta antzeko ondorio negatiboak sor ditzakeelako.

Urtero gutxienez bi paziente ospitaleratzen dira Unitatea udako hilabeteetan (ekaina, uztaila eta abuztuan) gertatutako pulunpadengatik. Denak lepo-lesioak izan dira: erabateko edo partzialak diren tetraplejiak. Muin lesioen %5 dira. Ez ditugu surflariek taulatik erortzerakoan izandako lesioak ahaztu behar. Lesio mota horiek pairatzen dituzten pazienteen profilari dagokionez, %80-90 artean, 15 eta 25 urte bitarte ditu, eta bostetik lau gizonetakoak dira. La guztiek lepoko ornoen mailan luxazio edo haustura bat dute.

Mekanismoa oso erraza da; kolpe oso handi bat buruan, bizkarrezurra konprimitzen duena eta orno-muineko lesio bat sortzen duena; hau da, besoak eta hankak mugikortasunik gabe uzten ditu.

Pulunpengatiko muineko lesioaren arrazoi nagusia honakoa da: hainbat bainularik ez dute uretan modu ezegoki batean pulunpatzeak dituen arriskuak ikusten. Unitatearen profesionalen arabera, sen oneko arau batzuk jarraitzeak eta pulunpek suposa ditzaketen gaineko herritarren kontzientziazio handiago batek istripu mota horiek saihesten lagundu dezakete.

### GOMENDIOAK:

#### NON PULUNPATU

- Bainulariei igerileku, ibai edo itsasora bota aurretik izan beharreko zuhurtziazko jarrera gogoraraztea, pulunpada txar batek muin-lesio eta antzeko ondorio negatiboak sor ditzakeelako.
- Ezaguna ez den leku batean buruz botatzen ausarkeria bat da; aldiz, poliki-poliki arretaz urperatzea gomendatzen da
- Sakontasuna zein den jakitea ezinbestekoa da, betiere urperatzen den altueratik dagoena. Orokorrean, 1,5 metroko sakontasuna izan beharko du eta bainularia altuera handiago batetik botatzen bada, sakontasuna ere handiagoa izan behar du.
- Ura zikina badago eta ikusgarritasunik ez badago, zona aurretik ikuskatu beharko da, horren sakontasuna zein den jakiteko eta harkaitzak, zuhaitzak edo beste objektuak urpean ez daudela egiaztatzeke eta horiekin kolperik ez hartzeko.
- Ibaiak, aintzirak, itsasoak, urtegiak eta antzeko leku naturaletan, ur-mailak egun batetik bestera alda daitezke, marengatik, konporten irekiera edo itxidurengatik. Hori dela eta, sakontasuna egiaztatu behar da beti

- Beste gomendio bat altuera handi batetik buruz ez botatzea da, sartzeko teknika txar batek lesioak sor ditzakeelako bakarrik urarekin kolpea hartzerakoan.

#### NOLA PULUNPATU

- Bainularia ez da buruz botako. Baina horrela pulunpatu nahi bada, besoak gorputzaren luzapen gisa jarri behar ditu, lepoa eta burua babestuz

#### ZER EGIN ISTRIPUA EGONEZ GERO

- Biktima jasotzeko eta manipulatzeko beharra dagoenez, lepra immobilizatzea oso garrantzitsua da, bizkarrezurra ez mugitzea eta osasun-zerbitzuei deitzea, horiek ospitalera eraman dezaten; lesionatua ez da inoiz ibilgailu partikular batean eramango.

SEN ONA ERABILI BEHAR DA ETA BAINATU BEHAR GAREN LEKUA EZAGUTZEN EZ DUGUNEAN EZ GARA BURUZ BOTAKO; IGERILEKUA, IBAIA, URTEGIA EDO HONDARTZA –ITSABEHERA DAGOENEAN- IZAN.

GOMENDIO NAGUSIA URTEAN POLIKI-POLIKI ETA ARRETAZ URPERATZEA DA

#### GOGORATU:

MUINEKO LESIOAK ONDORIO LARRIAK ETA IRAUNKORRAK DITU  
PULUNPAGATIK SORTUTAKO MUINEKO LESIOAK GUTXIENEN ARRETA HARTUZ SAIHESTU  
DAITEKE

GURUTZETAKO

UNIBERTSITATE OSPITALEKO

MUIN LESIONATUEN UNITATEA