



# IZOZKETA

Izozketak dakar kaltetutako eremuan sentikortasuna galtzea, eta, horren ondoren, lehen sintometako bat azalaren kolorea galtzea izan liteke.



Hauek dira lesioa izateko joera handiena duten eremuak: sudurra, belarriak eta masailak, eta urrunen daudenak, adibidez, esku eta oinetako hatzak.

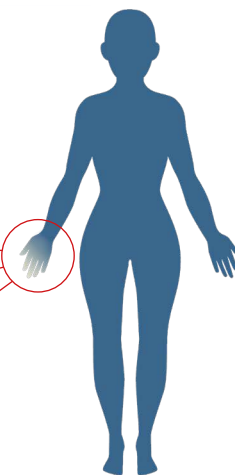


## IZOZKETAREN SEINALEAK:

Azala lokartzea

Azal zuria edo horixka

Azal tinkatua eta gogortua



## ZER EGIN IZOZKETAREN AURREAN

1

Ez ibili, oinak edo hatzak izoztuta badituzu, lesioa larriagotu baitaiteke.



2

Ur epelean sartu lesionatutako eremua, baina ez ur beroan. Bestela, gorputzeko beroa erabil dezakezu kaltetutako eremua berotzeko, kontaktuaren bidez.



3

Kontuan izan lesionatutako eremuak sentikortasun txikiagoa dutela, gogortuta daudela eta konturatu gabe erre egin daitezkeela.

