



SORBALDAREN ERREKUPERAZIO FUNTZIONALERAKO PROGRAMA

Arazo bat duzu sorbaldan. Errekuperazio-programa hau funtsezkoa duzu tratamenduan. Gure ustean, behar bezala betetzen baduzu, hobekuntza erabatekoa ez bada, partziala behintzat lortuko duzu, tratamendu agresiboagoak saihestuta.

Programa honek funtsezko **bost puntu** ditu:

A.- Saihestu mugimendu mingarriak:

Bistan denez, sorbaldan oinazea eragin dezaketen jarrera edo lan guztiak saihestu behar dituzu, hala nola eskuak buru paretik gora dituzula lan egitea.

B.- Lehengoratu sorbaldaren malgutasuna:

Horretarako, egin bizkarreko ariketak (1. eta 2. irudiak) egunean bost aldiz, 20 bider aldiko.

C.- Lehengoratu indarra:

Malgutasuna nahikoa lehengoratu ondoren, sorbaldako muskulatura sendotu behar duzu. Egin 3., 4., 5., 6. eta 7. irudietako ariketak egunean gutxienez 2 aldiz eta gehienez 5 aldiz, 20 bider aldiko.

D.- Beste ariketa batzuk:

Sorbaldan arazo bat duzu, baina ezin zara ahaztu beste artikulazio batzuk lantzeaz. Aldarte hobea izango duzu, eta zirkulazio-aparatuak eskertuko dizu, oinez ibiltzen bazara, lasterka egiten baduzu edo bizikletan bazabiltza, edo jarduera betegarriren bat egiten baduzu, non eta ez dizuten kontrakoa agintzen.

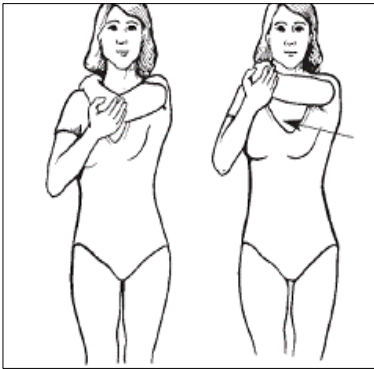
E.- Aldaketak lanean edo kirolean:

Errekuperazio-programa hau egiteaz gain, bizi-ohituraren bat aldatzea komeni zaizu, bai eguneroko jarduerari dagokienez, bai kirol-jarduerari dagokienez, eskua buruz gain jartzera behartzen bazaituzte. Era berean, gerta liteke errekuperazio-programa hau ez izatea aski eta beste mota bateko tratamenduetara jo behar izatea. Edonola ere, gomendio hauek ezinbestekoak dira beste edozein tratamenduri ekin aurretik eta ondoren.

Berrikuspena: 2018ko otsaila

IO-TRAUMATOLOGIA-04

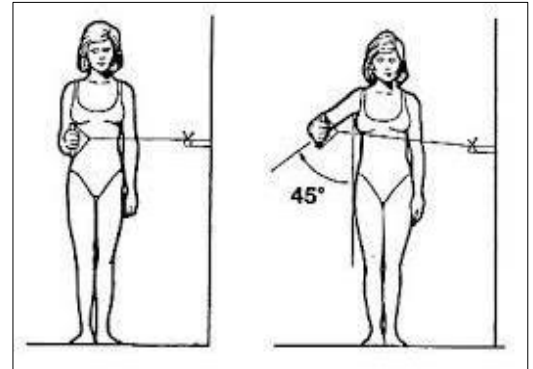
Informazio gehiago nahi izanez gero, lasai galdetu arreta ematen dizuten profesionali.



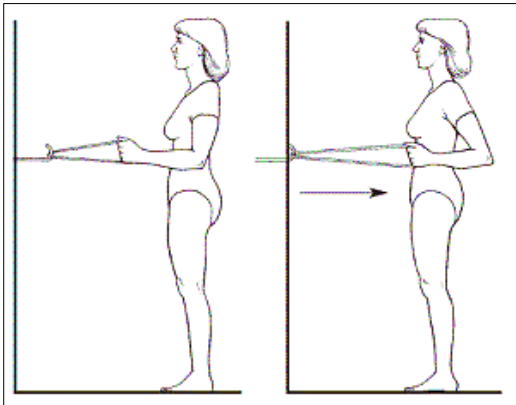
1. irudia



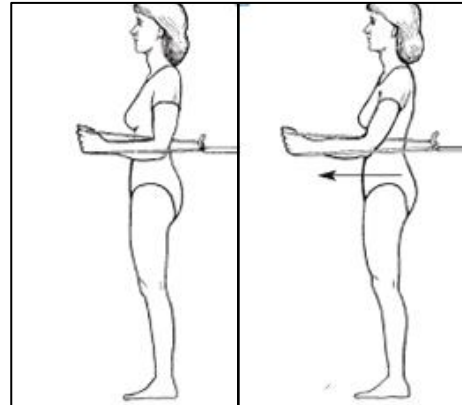
2. irudia



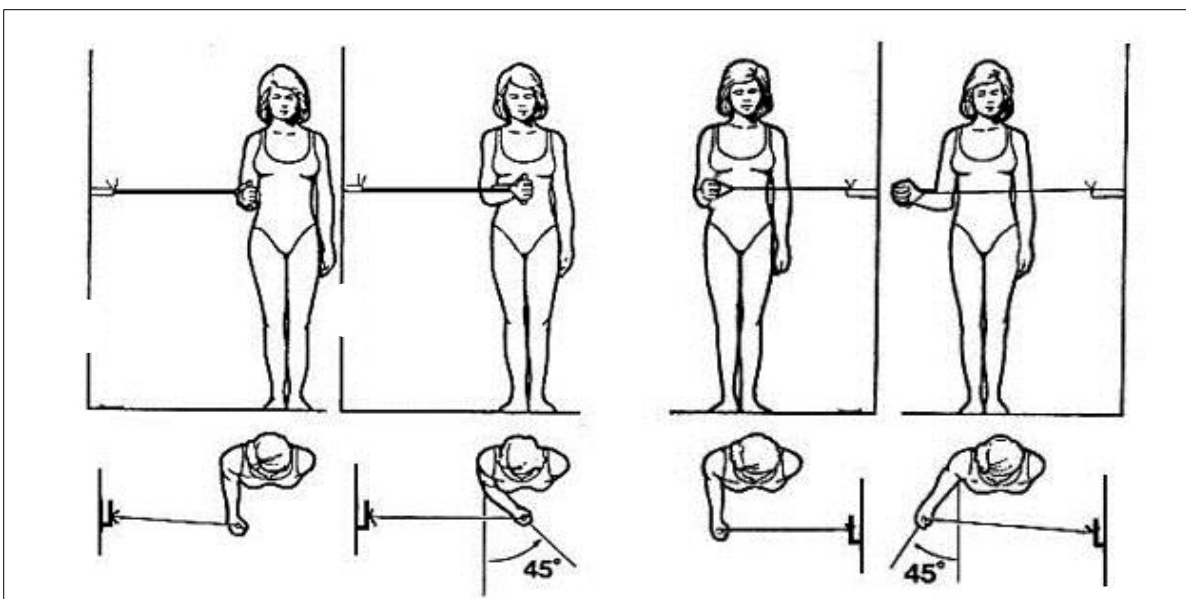
3. irudia



4. irudia



5. irudia



6. eta 7. irudiak