

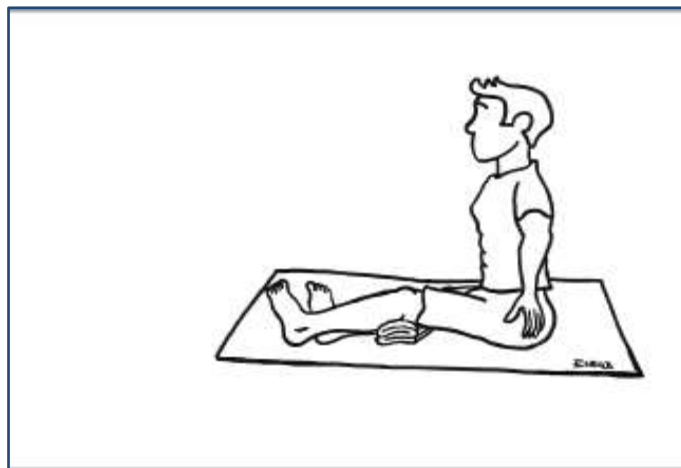
BELAUNEKO ERREHABILITAZIO ARIKETAK

Lehen mailako ariketak

Belauneko giharretako min moderatu-larria eta/edo atrofia duten pertsonen zuzendua.

Lehen ariketa:

- Helburua: koadrizepsak indartzea.
- Nola egin: lurrian edo ohean eserita, hankak luzatuta eta eskuoihal edo toalla bat belaunaren azpian tolestuta, koadrizepsaren muskulatura uzurtzea, eskuoihalaren gainean presioa eginez, eta 5 segundo eustea.
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.
- Garrantzitsua: orpoa lurretik ez askatzea eta oinbularra guregana bideratzea, uzurdura egiten den bitartean.



Bigarren ariketa:

- Helburua: iskiotibialak indartzea.
- Nola egin: etzanda, hankak aulki baten gainean pausatuta edo ezarrita (belaunak tolestuta, 90°-ko angelua eginez), indar egin orpoak erabiliz eserlekuaren kontra 5 segundoan, eta gero askatu.
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.

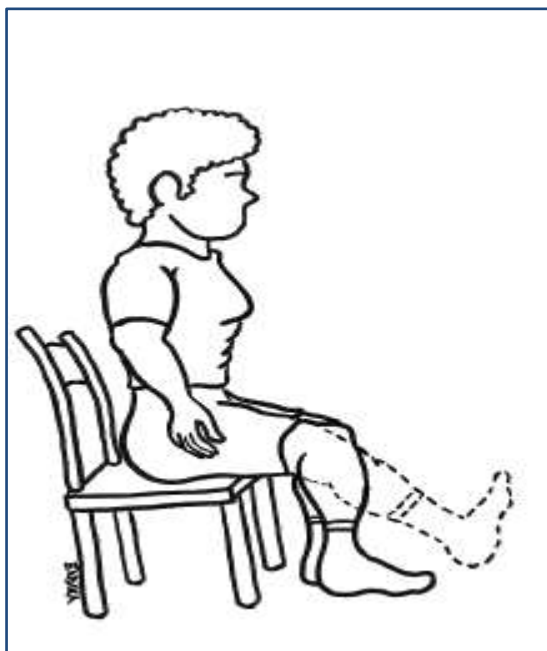


Bigarren mailako ariketak

Ebakuntzaren 4. eta 5. egunetik aurrera belauneko kirurgia egin zaien pertsonentzat. Flexio/Luzatze mugimenduak mugatuta daudenean (lehenengo eta bigarren ariketak) eta/edo koadrizepsetako indar orokorrik ez dagoenean ere adieraziko dira (hirugarren ariketa):

Lehen ariketa:

- Helburua: belaunean flexioa hobetzea.
- Nola egin: aulki baten ertzean eserita, belauna luzatu, orpoa lurrean irristatuz. Gero, hasierako posizioa itzuli, eta, ahal bada, belauneko flexioa 90°-ra iritsi.
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.
- Garrantzitsua: Luzapenean, orpoa soilik egongo da zoruarekin kontaktuan, oinaren punta altxatuta duela.



Bigarren ariketa:

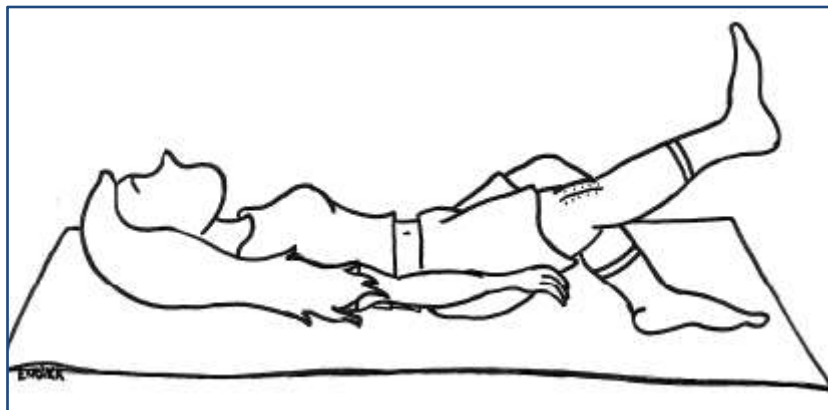
- Helburua: belaunean flexioa hobetzea.
- Nola egin: aurreko ariketan bezala egin beharreko posizioa eta mugimendua, baina gehiago tolestu ezin den puntura iristen denean, beste hankaren laguntza behar da flexio-gradu edo maila batzuk gehiago lortzeko.
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.

- Garrantzitsua: beti lehenetsiko da minik ez eragitea, beste gorputz-adarrarekin laguntzen denean, flexio-mugimendu handiagoa irabaztearen ordez.



Hirugarren ariketa:

- Helburua: koadrizepsak eta aldaka-flexoreak indartzea.
- Nola egin: etzanda, trebatuko ez den zangoa tolestuta, eta oina zoruaren gainean jarrita, erabiliko duzun hanka ahalik eta gehien altxatu, belauna ahalik eta gehien luzatuta eta orkatila angelu zuzenean jarrita.
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.
- Garrantzitsua: belauna luzatuta eduki une oro, gora eta behera doan bitartean.



Hirugarren mailako ariketak

Kirurgia baten lehenengo 4-6 asteak igarota eta ebakuntzaren bat izandako pertsonei eta/edo belauneko muskulatura-indar orokorrik ez duten pertsonei zuzenduak.

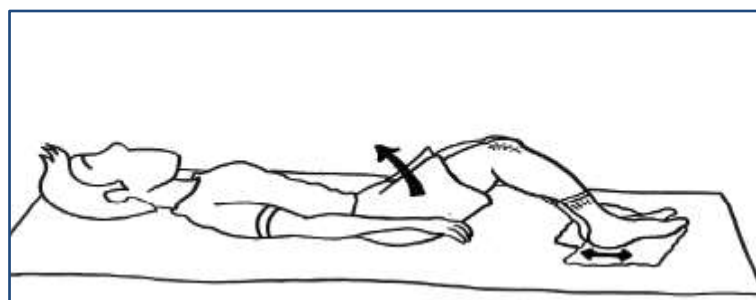
Lehen ariketa:

- Helburua: koadrizepsak indartzea.
- Nola egin: aulki baten gainean eserita, belauna luzatu oina lurretik aterata, eta altxaera horri eutsi, ahal bada, 5".
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.
- Garrantzitsua: gorputz-enborra tente jarri, atzerantz eraman gabe. Orkatila mailan pisuak erabili ahal izango dira, karga handitu nahi bada, betiere minik eragiten ez badu.



Bigarren ariketa:

- Helburua: iskiotibialak indartzea.
- Nola egin: lurrian etzanda, belaunak tolestuta eta oinak lurrian ezarrita, bi eskuoihal edo toalla jarri, orpoen azpian. Ondoren, pelbisa jaso eta orpoz orpo poliki irristatu, belaunak luzatzen ditugun bitartean, eta, amaierara iristean, orpoak kontrako noranzkoan irristatu, abiapuntura iritsi arte.
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.
- Garrantzitsua: pelbisa une oro goian edukitzea.



Hirugarren ariketa:

- Helburua: belaunaren sendotze orokorra.
- Nola egin: eserlekua oso baxu edo bigun ez duen aulki batean jesarrita, aulkian eseri eta hortik altxatu.
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.
- Garrantzitsua: beheratzean ez erortzea eta zutik jartzean besoak erabiliz ez propulstsatzea, eta gorputzaren pisua bi hanketan berdin ez banatzea, ariketa egin bitartean.



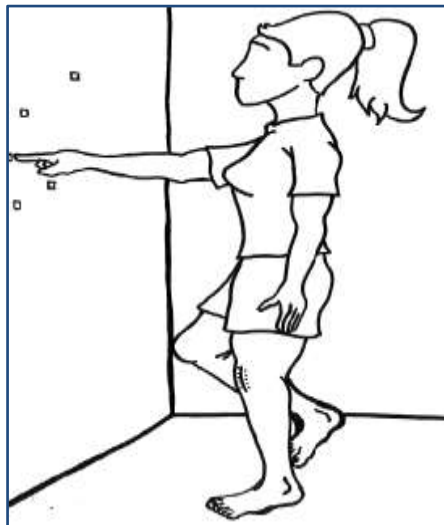
Laugarren ariketa:

- Helburua: belaunaren sendotze orokorra.
- Nola egin: kutxa edo maila baten aurrean zutik, hankaren oina gainean jarri eta maila hori igo/jaitsi.
- Zenbat aldiz egin: 10 errepikapeneko 3 serie.
- Garrantzitsua: ez propulstsatzea lantzen ez den hankarekin igotzeko, ezta jaisten denean erortzen uzteko ere.



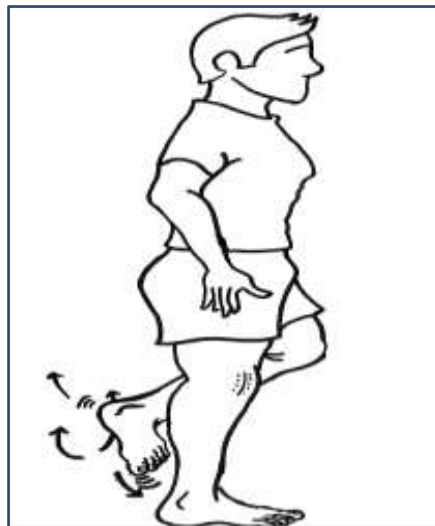
Bosgarren ariketa:

- Helburua: belauneko propiozepzioa.
- Nola egin: oinetakorik gabe, egin nahi den hankaren gainean, eta belauna apur bat flexionatuta, orekari ahal den denboran edo 20-30"raino eutsi.
- Garrantzitsua: belaunak beti egon behar du 20°-ko flexioa eginez, inoiz ez erabat luzatuta. Zailtasun-maila areagotzen duten elementuak sartu ahal izango dira, hala nola begiak ixtea, oin azpian oinarri ezegonkor bat kokatzea (kuxina, burkoa, koltxoneta...), pilota bat hormaren kontra botatzea, pareta bateko hainbat puntu esku batekin ukitzea...



Seigarren ariketa:

- Helburua: belaunaren propiozepzioa.
- Nola egin: aurreko ariketaren jarrera bera, desorekak eragin kontrako gorputz-adarra aurrera eta atzera mugituz, alde batera beste hankatik urrunduz... Letrak, irudiak airean... ere marraztu daitezke, ezarrita ez dagoen oina erabiliz.
- Zenbat aldiz egin: zehaztu gabe.



**Zazpigarren ariketa:**

- Helburua: belaunaren propiozepzioa.
- Nola egin: 5. eta 6. ariketetan bezalako jarrera. Hanka onarekin pilota bat zapaldu eta hainbat puntutara bideratu, harekin kontaktua galdu gabe.
- Zenbat aldiz egin: zehaztu gabe.

