OIN-ZOLAKO FASZITISA

OIN-ZOLAKO FASZIAREN AUTOLUZAKETA

Hanka bat bestearen gainean gurutzatuta dugula eseriko gara, luzatu beharreko hankako orkatilaren kanpoko aldeak kontrakoaren belaunarekin bat egin dezan.

Esku batek orpoa finkatuko du eta bestearekin behatzak belaunerantz eramango ditugu.

30 segundoz eutsi eta 2-3 aldiz errepikatuko dugu (1).





ESKUOIHALA BEHATZAK ERABILIZ JASO

Aulki batean eseri eta eskuoihal bat jarriko dugu oinaren azpian, orpoa kanpoan utzita. Eskuoihala hatzekin jaso eta guregana eramaten saiatuko gara, orpoa mugitu gabe.

Gehiago jaso ezin denean, berriz zabalduko dugu. 2-3 aldiz errepikatuko dugu.





AUTOMASAJEA PILOTA EDO BOTILA IZOZTUA ERABILIZ

Oinetakorik gabe eseriko gara, mindutako oina teniseko pilota baten gainean jarrita.

Indarra egingo dugu beherantz, pilota sakatuz, oinazpi osoari masajea emanez.

2-3 minutuz albo-mugimenduak eta aurretik atzerako mugimenduak txandakatuko ditugu.

Fase akutu batean bagaude (min handiarekin), pilotaren ordez, ur izoztuko botila bat erabil dezakegu.

Eseri eta oina botilaren gainean errodatuko dugu. Presioa aldatzen joan gaitezke.





ORKATILA INDARTZEKO ARIKETA AKTIBOAK

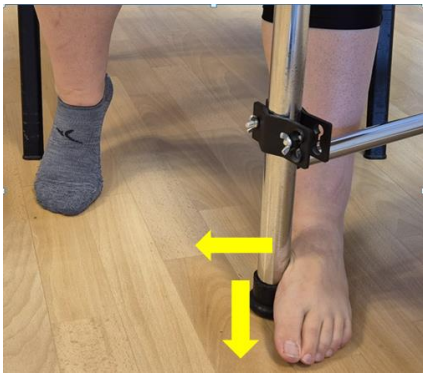
INDARTZE ISOMETRIKOA INBERTSIO MUGIMENDUAN

Inbertsio mugimenduan oina barrurantz eta beherantz eramango dugu.

Mahai baten ondoan, aulki batean eseriko gara, eta oinaren barrualdea mahaiaren hankaren kontra jarriko dugu, eta presioa egingo diogu, barrurantz eta beherantz indarra eginez.

Uzkurdurari 10 segundoz eutsiko diogu eta 10 aldiz errepikatuko dugu.





INDARTZE ISOMETRIKOA EBERTSIOAN

Ebertsio mugimenduan oina kanpora eta gora eramango dugu.

Mahai baten ondoan, aulki batean eseriko gara, eta oinaren kanpoko aldea mahaiaren hankaren kontra jarriko dugu, eta presioa egingo diogu, kanpora eta gora indarra eginez.

Uzkurdurari 10 segundoz eutsiko diogu eta 10 aldiz errepikatuko dugu.



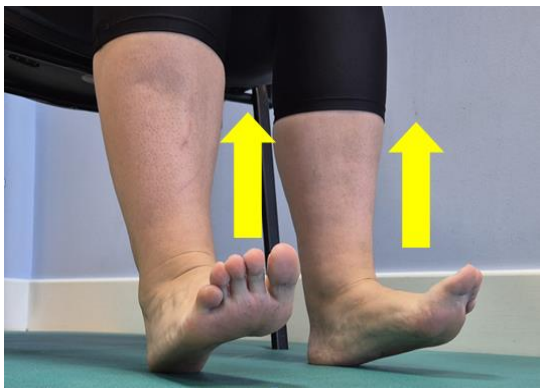


FLEXIO DORTSALAREN INDARTZEA

Aulki batean eseriko gara, oin-zola biak lurrean bermatuta eta orpoak ondo eutsiz, behatzak eta oinaren aurreko aldea altxatuko ditugu.

Uzkurdurari 10 segundoz eutsiko diogu eta 10 aldiz errepikatuko dugu.





OIN-PUNTETAN INDARTZEA

Zutik, oreka ez galtzeko euskarri egonkor bat bilatuko dugu, eta oin-puntetan jarriko gara, 10 segundoz posizioari eutsiz.

10 aldiz errepikatuko dugu.

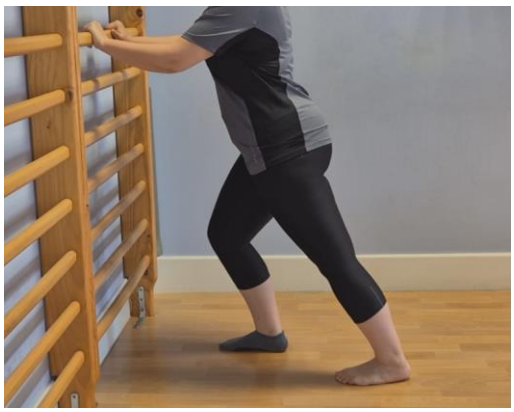


LUZAKETAK

MUSKULU BIKIEN LUZAKETA

Horma baten aurrean zutik, eskuak horman bermatuta. Luzatu beharreko hanka atzeratuko dugu eta pisua aurreratutako hankarantz botako dugu, atzekoaren orpoa altxatu gabe. Atzeko hankako belauna luzatuta izango dugu. Eta oina ondo jarrita, aurrera begira.

Tentsioa nabarituko dugu hankaren atzealdean.

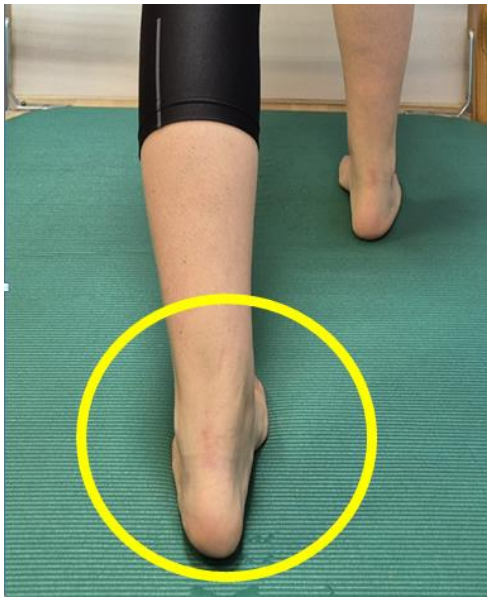


Utzi egiteari orkatilaren aurreko aldean mina izanez gero.

Eutsi 30 segundoz eta 2-3 aldiz errepikatuko dugu (1,2).

Utzi egiteari orkatilaren atzeko aldean mina izanez gero.





SOLEOAREN LUZAKETA AULKIAN edo HORMAREN KONTRA

Eskailera-maila edo aulki baten aurrean zutik, luzatu beharreko oina igoko dugu, aurrealdea soilik bermatuta eta orpoa kanpoan utzita. Orpoa jaisten saiatuko gara, hankaren atzealdean tentsioa nabaritu arte.

Utzi egiteari orkatilaren aurreko aldean mina izanez gero.

Eutsi 30 segundoz eta 2-3 aldiz errepikatuko dugu (1,2)

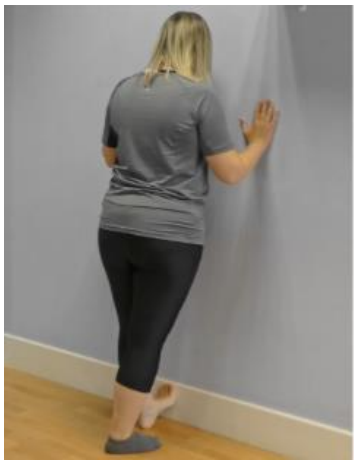




Erosoagoa iruditzen bazaizu, horma erabili dezakezu.

Oinaren aurrea hormaren kontra bermatuta jarri eta gorputzaren pisua aurrera eramango dugu, belauna tolestuz.

Eutsi 30 segundoz eta 2-3 errepikapen egingo ditugu. (1,2)





ISKIOTIBIALEN LUZAKETA

Eskuoihal bati muturretatik heldu eta oinazpia eta behatzak hartuz jarriko dugu. Etzan egingo gara, luzatu beharreko hanka luzatuta eta bestea tolestuta.

Eskuoihaletik guregana tira egingo dugu, belauna luzatuta hanka altxatuz, hankaren atzealdean luzaketa nabaritu arte.

Ez tolestu belauna igotzean.

Eutsi 30 segundoz eta 2-3 aldiz errepikatuko dugu (1).



ARIKETA PROPIOZEPTIBOAK

TANDEM MOTAKO MARTXA (oin bat bestearen aurrean)

Horma baten ondoan zutik jarri eta irudizko lerro baten gainean ibiltzen saiatuko gara, oin bat bestearen aurrean jarriz, baten orpoarekin bestearen punta ukituz. Horma etengabe ukitu gabe egiten saiatuko gara, soilik desoreka dagoenean.

Amaierara iritsitakoan, tandemean atzera eginez itzul gaitezke.

Ibilbidea 4-5 aldiz errepikatuko dugu.





OIN BAKARREKO OREKA

Horma baten ondoan zutik jarriko gara, oin bakarra lurrean bermatuta, eta orekari 30 segundoz eusten saiatuko gara. 4-5 aldiz errepikatuko dugu.

Atsedenaldiak tartekatuko ditugu saialdi baten eta hurrengoaren artean.



BIBLIOGRAFIA:

1. Kamonseki DH, Gonçalves GA, Yi LC, Júnior IL. Effect of stretching with and without muscle strengthening exercises for the foot and hip in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled single-blind clinical trial. Man Ther. junio de 2016;23:76-82.
2. Porter D, Barrill E, Oneacre K, May BD. The effects of duration and frequency of Achilles tendon stretching on dorsiflexion and outcome in painful heel syndrome: a randomized, blinded, control study. Foot Ankle Int. julio de 2002;23(7):619-24.

Fuente: imágenes propias.