



ARTRITISERAKO ARIKETAK URETAN

ERREUMATOLOGIA

ZERGATIK EGIN ARIKETAK?

Artikulazioetako mina dela eta, gorputz-atalak geldirik edukitzeko tentazioa izan dezakegu, oinaze gutxiago sumatzeko. Hala ere, giltzadurak ez erabilia, artikulazioek, lotailuek eta muskuluek malgutasuna (edo mugimendu-anplitudea) galtzen dute denborarekin, eta ahuldu egiten dira.

Era berean, jarduera-faltak muskuluak laburtu eta gogortu egin ditzake, eta min eta gogortasun handiagoa sumatuko duzu gauzak egiteko orduan.

Artikulazioak ez badira mugitzen mugimendu-anplitude guztian, giltzadurako lotailu taldea uzkurto egin daiteke, eta mugimendu osoa galarazi.

Ariketa maiz eginda, berriz, artikulazioen mugikortasunari eutsi ahalko diozu, mina gutxitu, indarra eta malgutasuna berritu eta kontserbatu eta hainbesteko minik ez izan.

Horretaz gainera, ariketa eginda:

- Koordinazioa eta erresistentzia hobeto ditzakezu.
- Eguneroko zereginetarako gaitasuna hobeto dezakezu (ibiltzeko, eskailerak igotzeko...)
- Energia handitu dezakezu.
- Nekea arindu.
- Loia hobetu.
- Dibertitu egin zaitzake, eta, ariketa taldean eginda, harreman sozialak erraztu.
- Autoestimua goratu eta arrakastaren sena berritu.

ZERTARAKO URETAKO ARIKETAK EGIN?

Uraren goxotasun lasaigarriak eta ur gainean egoteak ematen duen sentipenak segurtasun-giroa ematen du; giro ezin hobea, artritisa jota daudenen mina arintzeko eta gogortasunak kentzeko. Era berean, minduta dauden artikulazioen mugimendu-lerroa hobetzen du.

Ur berotan ariketa eginda, gorputzeko tenperatura handitzen da, eta odol-hodiak zabaldu; horrela, odoleko zirkulazioa handitzen da gorputzean, eta giltzaduretako mina arindu eta malgutasuna hobetu.

Uretako ariketak egitea muskuluak eta artikulazioak goxoki lantzea da. Urak euskarria ematen die artikulazioei; tentsioa jaisten du, eta haiek libreki mugitzeko modua ematen; gainera, urak erresistentzia puntu bat egiten du, eta, horregatik, aproposa da muskuluak indartzen laguntzeko.

Mugikortasuna hobetzeko ariketak egiten badituzu, artikulazioa leunki mugitu behar da, mugimendu-lerro osoa betez.

Indartzeko ariketak badira, mugimendu bizkorrak egin behar dira, urak erresistentzia handiagoa ematen baitu.

Artikulazioak minberak sumatzen badituzu eta hazita badauzkazu, kontuz ibili hasieran bizkor mugitzeko orduan; oinazeak jo ahal zaitu.



Uretako ariketa:

- Artikulazioei euskarria ematen die.
- Mugimendu-askatasuna ematen du.
- Erresistentzia arina egiten du.

Artritis eta horrelako gaixotasunak dituztenek goizetan sumatzen dituzte minik eta gogortasunik handienak.

Medikuek eta fisioterapeutek, maiz, ur berotan edo jacuzzian sartzea gomendatzen dute, edo dutxa beroa hartzea eguneko ariketei heldu baino lehen; horrela, mina arindu eta nagiak ateratzen dira.

Horretaz gainera, balio dezakete jacuzziak edo ur beroko igerilekuek, beste momentu batzuetan: arratsaldean, muskuluak eta artikulazioak erlaxatzeko; jarduera askoko egun batean ariketa egin aurretik muskuluak erlaxatzeko; edo gauean, etzan aurretik, erlaxatu eta atseden hartzeko.

ARIKETA IGERILEKUAN

Jacuzzian edo igerilekuan sartzean, erlaxatu eta gozatu urak ematen duen lasaitasunaz.

Muskuluak eta artikulazioak eroso eta erlaxatu sumatzean, pixkanaka hasi eguneroko ariketak egiten.

Mugitu gorputza mantso eta leunki, mugimendu-anplitudea handitzeko eta lasterrago, erresistentzia eta indarra lantzeko.

Hasi eta bukatu ariketa soilekin.

Mugitu artikulazioa mugimendu-lerro osoan, ahal baldin baduzu. Ez bortxatu mugimendua, luzatu leun-leun.

Egin hirutik zortzira errepikapen, gorputzak zenbat eskatzen dizun.

Bete bi orduen legea. Ariketak bete eta bi orduren buruan min handiagoa baduzu, seguru asko gehiegi behartu duzu. Hurrengoan, egin errepikapen gutxiago.

IGERILEKUKO ARIKETEN ADIBIDEAK

ALDAKA ETA BELAUNAK

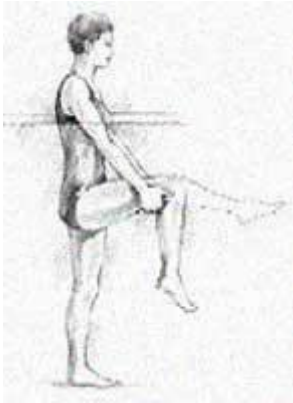
Hankaren oszilazioa (aldaka luzatzea eta tolestea)

- Gelditu igerilekuko paretaren ondoan, eta bermatu zaitetz hartan, orekari eusteko.
- Altxa izterra, uraren azalera, ahal bezain gora eta ahal bezain erosoena.
- Jaitsi hanka.
- Kulunkatu hanka zure atzean, eta kontuz bizkarra kakotu gabe.
- Egin gauza bera beste hankarekin.
- Egin ariketa mantso-mantso.





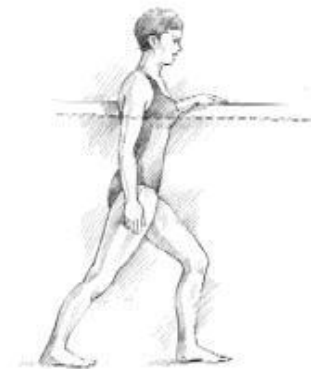
Belauna altxatzea (aldaka eta belauna luzatzea eta tolestea)



- Gelditu igerilekuko paretaren ondoan.
- Tolestu belauna eta altxa izterra, uraren azalera, ahal bezain gora.
- Jarri esku bat belaunaren atzean, lagundu beharra sumatuz gero.
- Zuzendu belauna eta jaitsi hanka, belaunari luze eutsita.
- Eduki orkatilak eta behatzak erlaxatuta.
- Egin gauza bera beste hankarekin.

Zangosagarra luzatzea

- Gelditu igerilekuko paretaren ondoan, eta bermatu zaitez hartan, orekari eusteko.
- Jarri zuzen, hankak pixka bat irekita, hanka bat bestea baino aurreraxeago.
- Eduki gorputza tente, eta egin aurreraka eta, pixkanaka, tolestu aurrealdeko belauna. Atzeko hankako zangosagarra luzatzen ari dela sumatuko duzu. Hanka horren orpoa ez da altxatu behar.



Egon horrela hamar bat segundo. Egin ariketa bera beste hankarekin.

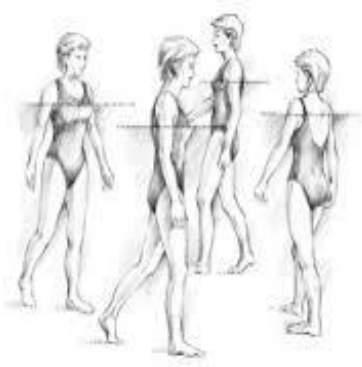
Hanka aldeetara altxatzea (aldakaren abdukzioa eta adukzioa).

- Gelditu alboka igerilekuko paretaren ondoan, belaunak erlaxatuta. Jarri eskua paretan, orekari eusteko.
- Kulunkatu hanka alde batetik bestera, igerilekuaren erdialderantz eta paretarantz, beste hankarekin gurutzatuta.
- Egin ariketa bera beste hankarekin.





Ibiltzearena

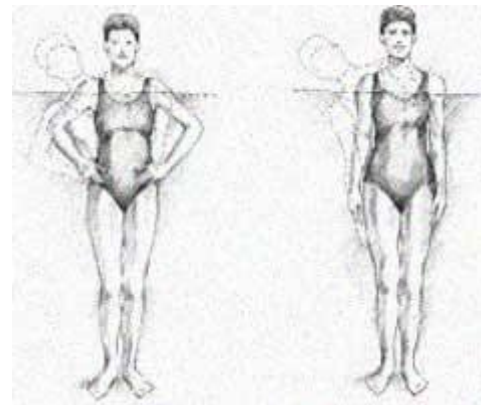


- Ibili normal igerilekuan barrena edo zirkuluan. Mugitu besoak ibiltzean.
- Komenigarria izan daiteke uretako oinetako bereziak erabiltzea.

ENBORRA

Aldeetara tolestea

- Jarri eskuak aldakan, oinak zertxobait irekita, sorbaldeen parera, eta belauak erlaxatuta.
- Makurtu alde baterantz, eta bitartean, luzatu eskua izterrerantz.
- Itzuli hasierako posiziora, eta makurtu gero beste alderantz. Ez makurtu aurreraka, eta ez okertu eta biratu enborra.
- Egin gauza bera beste alderdirantz.



SORBALDAK

Besoen zirkunferentziak

- Altxa bi besoak aurrealdera, uraren azala baino azpirago egon arte.
- Eduki bi ukondoak tolestuta. Egin zirkulu txikiak besoekin (eskuzko pilota baten neurrikoak).
- Pixkanaka, handitu zirkuluak (saski-baloi pilota baten neurrira iritsi arte); orduan, berriz txikitu eskuzko pilotaren neurrira iritsi arte.
- Lehenik, egin zirkuluak eskuinetarantz, gero ezkerretarantz. Ez atera besoak uretatik, eta ez gurutzatu elkarrekin.
- Igerilekuan edo jacuzzian egiteko ariketak.





SORBALDAK

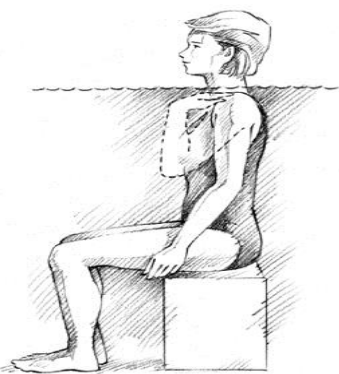
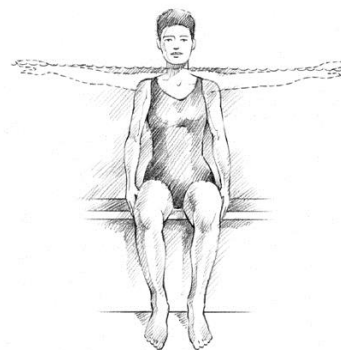
Luzatutako besoak tolestea



- Luzatu besoak aurreraka.
- Altxatu eskuak buruaren gainetik, ahalik eta gorena, ukondoak ahal bezainbeste zuzenduta. Beso bat oso ahul badago, lagundu diezaiokezu beste besoan bermatuta.

Besoen abdukzioa

- Leun-leun, altxa besoak aldeetarantz, esku-ahurrak beheraka begira daudela.
- Goratu sorbalden parera, sorbaldak urez estalita daudela.
- Jaitsi besoak. Ez uzkuritu sorbaldak edo okertu enborra.



UKONDOAK

Ukondoak tolestea

- Tolestu ukondoak, eskuak sorbaldetarantz ekarrita.
- Zuzendu besoak eskuak saihetsetatik jaitsita.

ESKUAK ETA HATZAK

Egin ariketa hauek, eskuak eta hatzak uretan murgilduta.

Hatz lodiaren zirkunferentzia

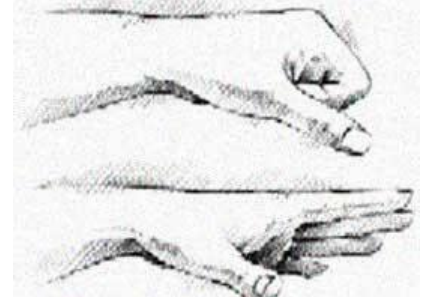
- Mugitu hatz lodia, zirkulu handiak eginez.
- Egin mugimendu bera beste alderantz.
- Egin ariketa bera beste eskuarekin.





Tolestu hatzak

- Tolestu artikulazio guztiak, eskua pixkanaka ukabilduta.
- Ondoren, ireki eskua hatzak luzatuz.
- Egin ariketa bera beste eskuarekin.



Hatz lodiaren oposizioa



- Hatz lodiaren puntarekin, ukitu esku bereko gainerako hatzak banan-banan, "O" bat osatuz.
- Ireki eskuak erabat, "O" bat osatu bakoitzean.
- Egin ariketa bera beste eskuarekin.

ESKUMUTURRAK

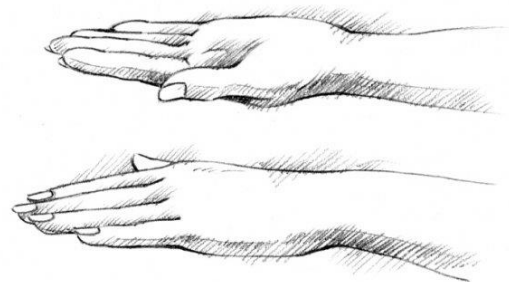
Eskumuturrak biratzea

- Jarri esku-ahurrak gora begira.
- Biratu beherantz. Eduki ukondoak gerri-parean.



Eskumuturrak tolestea

- Tolestu eskumuturrak goraka
- Gero, beheraka.
- Eskuek eta hatzek erlaxatuta egon behar dute.

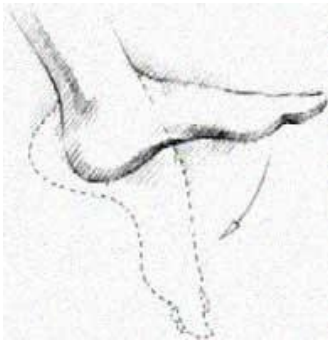




HANKAK ETA BEHATZAK

Egin ariketa hauek, orkatilak eta behatzak uretan murgilduta.

Orkatilen ele tolestura



- Jarri pisua oin batean, eta bermatu igerilekuaren alderdi batean, orekari eusteko.
- Tolestu beste oina goraka eta gero beheraka.
- Egin ariketa bera beste oinarekin.

Jacuzzi batean jarrita bazaude, egin oin batekin eta gero bestearekin.

Tolestu behatzak

- Jarri pisua oin batean, eta bermatu igerilekuaren alderdi batean, orekari eusteko.
- Altxa beste belauna pixka bat. Tolestu behatzak, eta zuzendu
- Egin ariketa bera beste oinarekin.



Jacuzzi batean jarrita bazaude, egin oin batekin eta gero bestearekin.

Orkatilaren zirkunferentzia



- Jarri pisua oin batean, eta bermatu igerilekuaren alderdi batean, orekari eusteko.
- Egin zirkulu handi bat beste oinarekin, orkatila mugituz.
- Egin zirkulu berak beste noranzkoan; gero, egin ariketa bera beste oinarekin.
-

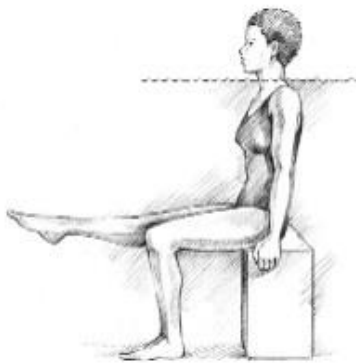
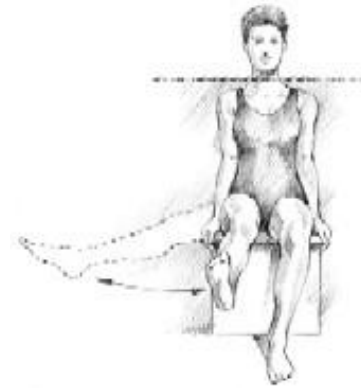
Jacuzzi batean jarrita bazaude, egin oin batekin eta gero bestearekin.



ALDAKAK ETA BELAUNAK

Belauna tolestea

- Eseri jarlekuaren ertzean.
- Tolestu belauna, orpoa ahal bezain atzera jarrita.
- Altxa oina, eta zuzendu belauna, poliki-poliki.
- Egin ariketa bera beste hankarekin.



Hanka aldeetara mugitzea (aldakaren abdukzioa eta belaunaren luzamendua)

- Eseri jarlekuaren ertzean, eta zuzendu belauna.
- Hanka luze dagoela, mugitu poliki-poliki kanporantz.
- Itzuli hanka erdialdera, eta hartu atseden.
- Egin ariketa bera beste hankarekin.

Ordutegia: Asteleheneretik ostiralera: 08:00etatik 15:00etara. Telefonoak: Erreumatologiako kontsulta: 945 007 543

Berrikusia: 2014ko uztaila

I.O. -ERREUMATOLOGIA- 01

Gehiago jakin nahi baduzu, ez egon dudatan, eta galdetu artatzen zaituzten profesionalai