



EKINTZA BAKOITZERAKO JARRERA EGOKIA

ERREUMATOLOGIA

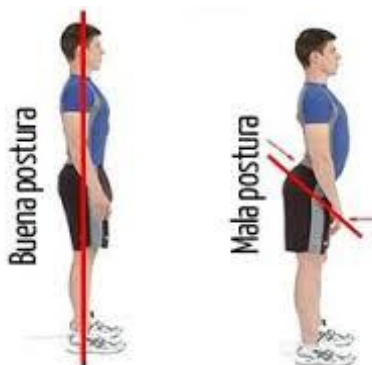
Garrantzitsua da jarrera egokiak izatea eguneroko jarduerak egiten ditugunean, baita zutik edo ohean etzanda edota ariketa fisikoa egiten ari garenean ere.

Zer den gomendagarria:

- Aldian-aldian jarreraz aldatzea, zutik edo eserita bazaude
- Oinetako erosoak eta zabalera egokidunak eramatea.
- Ez egitea ahalegin bortitzik edo alferrikakorik.
- Jarrera egokietan egotea.
- Bizkarra pisu askorekin ez kargatzea.
- Atsedean hartzea autoz bidaia luzeak egiten dituzunean.
- Ez erabiltzea sofa denbora askoz.

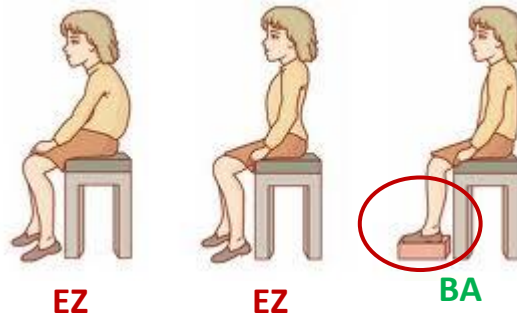
Zutik zaudenean: "sartu" zilborra barrurantz, toraxa aurrerantz, eta jarri hankak bereizita, orpoen gainean atsedean hartzeko.

Zutik zaudenean: bizkarrezurra zuzen, kurbadura naturalari eutsiz eta belauinak desblokeatuta, pisua oinen gainean jarrita.





Eserita: eduki bizkarra zuzen. Estutu ipurmasailak giltzurrunek atseden har dezaten. Jarri euskarriren bat bizkarrari eusteko.



Besaulkian telebistaren aurrean hondoratuta gelditzeak ekarri ohi du, baita lepoan eta sorbaldetan tentsioa izatea



"konkorra" ere.



Zorua garbitzeko jarrera: ez makurtu aurrerantz. Eutsi zoru-garbigailuari, erratzari edo xurgagailuari bizkarra zuzen jarrita.

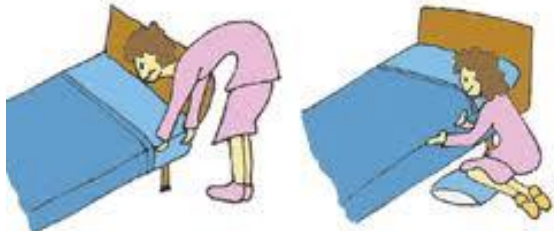
Oinetakoak lotzeko jarrera: ez tolestu bizkarra. Tolestu hankak, belauak eta orkatilak. Jarri oina goratutako euskarri batean edo aulki batean.





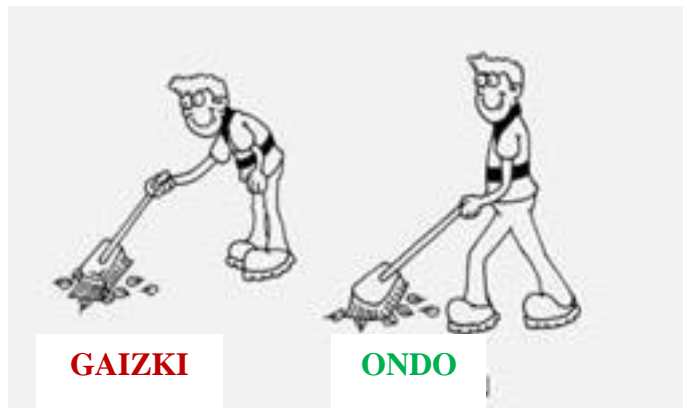
incorrecto

correcto



Ohea egiteko jarrera: eduki bizkarra zuzen, tolestu belaunak eta ez makurtu aurrerantz.

Palarekin edo antzeko objektuekin lan egiteko jarrera: eduki bizkarra zuzen. Ahalegina egin bitartean, tolestu belaunak eta hankak. Ez egin bizkarra bihurtzeko moduko mugimendurik.

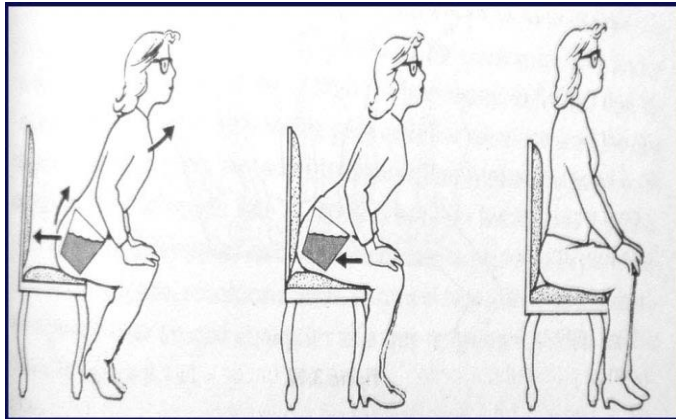


Lisatzeko jarrera: eduki bizkarra zuzen. Erabili hankek atsedean hartzeko objekturen bat bizkarra arinago desbideratzeko.





Eseri honela: bizkarra zuzen eta eserlekuari bizkarra emanaz, belauak eta oinak tolestuta eta gorputza makurtuta.



Nola egon eserita: eduki bizkarra zuzen, aulkiaren bizkarraldeari ondo eutsita. Oinak lurrean ondo finkatuta egon behar dute, eta, lurrera iristen ez bazara, erabili hankek atsedean hartzeko balioko duen objekturen bat. Belaunen kurbadura "aske" geratuko da, hau da, eserlekuak presiorik egin gabe. Ez gurutzatu hankak.



Pisua altxatzeko jarrera: Tolestu belauak. Bizkarra zuzen izan. Luzatu belauak, orkatilak eta hankak.

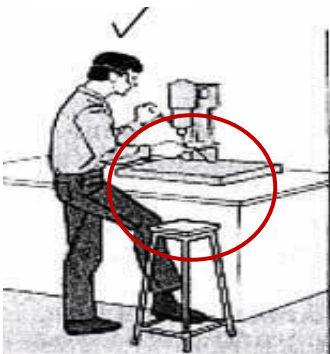


Saiatu sorbaldaren gainetik dauden objektuak ez hartzen. Saihestu bizkarraren hiperluzatzeak. Erabili aulkiak, gora igotzeko. Eduki objektua gorputzetik hurbil.

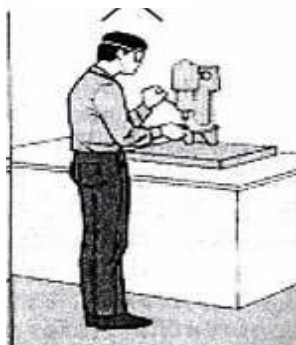


Laneko jarrera zutik egotean: egon zuzen, sorbaldak eta besoak erlaxatuta, hankak bereizita eta pisua txandakatuz, hots, lehenengo hanka batean eta ondoren bestean. Egon laneko mahaitik hurbil. Mahaiaren altuerak zure garaieraren arabera izan behar du.

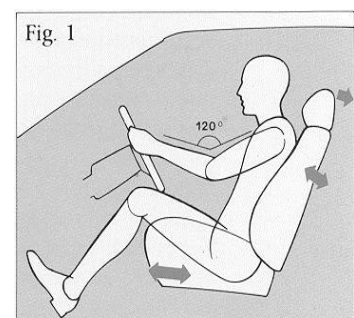
ONDO



GAIZKI



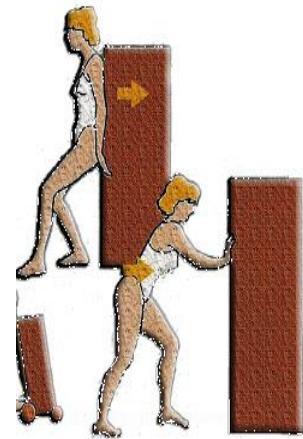
Gidatzeko jarrera: eduki bizkarra zuzen, eserlekuaren kontra jarrita; hurbildu pedaletara eta jarri ondo bizkarra eserlekuaren kontra, zure beharren arabera egokituta.





Nola mugitu objektu astunak:

- Ez eraman arrastaka objekturik, gerrialdeko gainkarga eragiten du eta.
- Objektuak leku batetik bestera eramateko, hobe da gorputza aurrerantz eramatea eta pisu hori aprobetxatuz bultzatzea. Ona izan daiteke bizkarra objektuaren kontra jartzea eta hankekin bultzatzea.



Saiatu ez eramaten bizkarrezurra biratzera behartzen duten objektu astunak. Pakete pisutsu baten ordez, eraman bi pakete txikiago (simetrikoki jarrita egongo dira). Ahal den guztietan, erabili bandak edo tiranteak, pisua sorbaldaren eta pelbisaren artean banatzeko.



Lo egiteko jarrera:

Albo batean etzateak, belaunak tolestuta, modu eraginkorreetan berdintzen du bizkarra. Burua burko baten gainean jarriko da.



Bizkarraren gainean lo egitea zuzena da, betiere belaunen gainean burkoa jartzen bada.



Ahoz gora jartzean, lagungarria da oinak ohetik altxatzea modu orekatuagoan lo egiteko.

Jaiki baino lehen, egin ariketak ohean:

Ariketa hauen bidez, muskuluak indartu eta jarrera egokia zein den ikasiko duzu.

Errepikatu ariketa bera 10 aldiz.

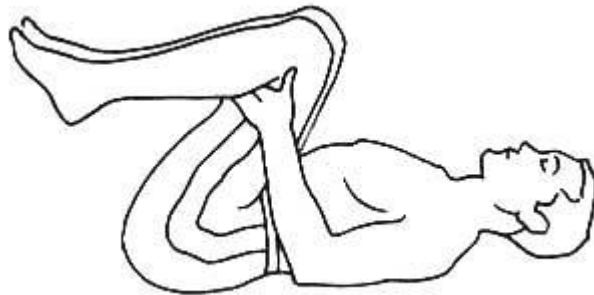
Egin ariketak hankak tolestuta dituzula.

- Eraman belaun bat bularralderantz eta jaitsi pixkanaka, hanka luzatu gabe. Errepikatu ariketa hori beste hankarekin: bakoitzarekin, hamar bat aldiz.





- Eraman bi hankak bularralderantz, hogeit bat aldiz". Uzurtu sabelaldeko muskuluak eta bultzatu bizkarra ohearen kontra. Jaitsi astiro-astiro. Errepikatu mugimendua, kulunkatuz eta eseriz.



Erlaxatzeko jarrera:

Jarrera hauen bidez, arindu egingo da bizkar nekatua eta mindua. Bizkarraren eta hanken pisuaren presioa arintzen dute.

Bizkarra zuzen izanik, altxatu hankak, aulki baten gainean jarrita. Jarri kuxin edo burko txiki bat buruaren azpian.



Jarrera hau ere baliagarria izan daiteke arintzeko: lurrian etzanda, belaunak tolestuta eta burkoen gainean jarrita.

