

Fisioterapeutak

euskaraz



Osakidetza



mutualia

PERTSONA
HELBURU

COMPROMISO CON
LAS PERSONAS

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

EDIZIOA	2016ko martxo
ALE-KOPURUA	870
ARGITARATZAILEAK	Osakidetza Mutualia
TESTUAK	Osakidetzaren Euskara Zerbitzu Korporatiboa Elhuyar Aholkularitza
DISEINUA	Begoña Paino Ortuzar
INPRIMATZAILEA	Grafo SA
L.G.	BI-478-2016

Agurra

Euskararen ezagutza nabarmen zabaldu da azken hamarkadetan. Herritarron eta erakundeen lanari esker, gero eta jende gehiagok dakigu euskaraz. Euskaraz jakitea eta euskara erabiltzea, ordea, ez da gauza bera, eta euskararen erabilerak orokorrean gora egin duen arren (esparru formaletan, esaterako), ezagutza baino askoz ere maila apalagoan suspertu da.

Egoera soziolinguistiko hori osasun-asistentzian ere hautematen da. Azken urteetan osasun-arloko enplegatu ugari euskara ikasi dute, baita hizkuntza-maila dotorea lortu ere kasu askotan; hala ere, euretariko askok oraindino erdaraz jarduten dute paziente eta erabiltzaile euskaldunekin. Ziurrenik faktore batek baino gehiagok eragiten dute jokabide hori, hala nola segurtasun falta (azaldu beharrekoa ez ote den behar bezain zehatz adieraziko eta ulertaraziko), hizkuntzagatik okarren bat egiteko beldurra, laneko euskarazko terminologia eta fraseologia ondo ez ezagutzea, etab.

Eragozpen horietaz jabetuta, baita arlo batzuetako profesionalek pazienteekin euskaraz egiteko ereduen beharra jakinarazi zigutelako ere, duela urte batzuk ekin genion osasun-zerbitzu orokorrenetako gidaliburuak argitaratzeari. Horrela sortu ziren Medikuntza Orokorreko, Pediatriako, Larrialdietako, solairuko Erizaintzako eta beste zenbait arlotako gidaliburuak.

Liburuxka hauetan bi atal nagusi daude: batetik, pazienteekiko harremanetan gehien errepikatzen diren ekintza komunikatiboen adibideak jasotzen dira (pazienteek gehien egiten zaizkien galderak, aldiro ematen zaizkien azalpenak eta gomendioak...), eta bestetik, arlo profesionaleko oinarritzko hiztegitxoak. Logikoa denez, atalok osatzeko ezinbestekoa dugu profesional euskaldunen lan-talde baten laguntza. Horrez gainera, atal finko batzuek ere osatzen dute gidaliburuak: pazienteekin hizkuntza ofizialak erabiltzeko protokoloa, euskarazko komunikazioa hobetzeko aholkuak eta euskaraz lan egiteko material lagungarria.

Ikusten denez, gidaliburuak helburua xumea da: esaldi-ereduak, aholkuak eta hiztegia biltzen dituen material erabilerraza langileei eskaintzea, euskaraz lan egiten sor daitezkeen zalantzak edota gabeziak gainditzeko laguntzarren.

Gidaliburu hau FISIOTERAPIA eremuko enplegatu elebidunentzat argitaratu da, batez ere euskaraz lan egiten ohituta ez daudenentzat edota euskara teknikoan trebaturik ez daudenentzat. Osakidetza eta Mutuialaren lankidetzaren fruitua da, eta bi erakundeotako fisioterapeuta euskaldunen talde bati esker gauzatu ahal izan da. Aurrerantzean Fisioterapia zerbitzuetan euskararen erabilera areagotzeko baliozko tresna lagungarri bat sortu dugulako esperoan, eskerrik asko laguntzaile eta erabiltzaileei.

Osakidetzaren Euskara Zerbitzu Korporatiboa

Mila esker eskuliburu hau osatzea posible egin duten fisioterapeuten lan-taldeari:

Alberdi Oiarzabal, Olatz	Pakea Klinika, Mutualia
Echeveste Sierra, Olatz	Donostialdeko ESI, Osakidetza
Iruretagoyena Otegui, Lierni	Pakea Klinika, Mutualia
Lopez De Munain Berganzo, Araratze	Arabako ESI, Osakidetza
Sarasua Unanue, Aintzane	Bilbo-Basurtuko ESI, Osakidetza
Zalbide Perez, Aitziber	Gorlizko Ospitalea, Osakidetza



1 PAZIENTEEKIKO HARREMANAK	9
1.1. Pazienteekin hizkuntza ofizialak erabiltzeko irizpideak	9
Erabiltzaileari ahozko komunikaziorako hizkuntza aukeratzea ahalbidetu	9
Agurraren ostean, euskaraz jardun nahi duten pertsonak haien hizkuntzan artatu	9
Dokumentazioa, orokorrean, bi hizkuntza ofizialetan eman	9
1.2. Komunikazioa hobetzeko aholkuak	10
1.3. Fisioterapeuten ekintza komunikatiborik ohikoenen adibideak	11
Telefono-deiak	11
Agurra eta lehen hitzak pazienteei telefonoz deitzean	11
Pazientearen erantzungailuan mezua utzi behar denean	11
Lehen hitzordua ematea	11
Lehen saioari buruzko azalpena	11
Telefonoa eskegi aurreko agurra	12
Aurrez aurreko lehen harremana pazientearekin	12
Pazientearen izen-abizenak baieztatzea	12
Pazientearen diagnostikoa baieztatzea	12
Fisioterapeutaren eta tratamenduaren aurkezpena	12
Arazoaren arrazoi eta sintomei buruzko informazioa eskatzea	12
Errehabilitazio-saioei buruzko lehen azalpenak eta arauak	13
Pazientearentzako lehen azalpenak: kokapena	13
Pazientearentzako lehen azalpenak: errehabilitazio-aldia eta antolaketa	13
Errehabilitazio-saioetako arauak eta betebeharrak: laguntzailerik ez	13
Errehabilitazio-saioetako arauak eta betebeharrak: puntualtasuna	14
Errehabilitazio-saioetako arauak eta betebeharrak: materiala zaintzea	14
Errehabilitazio-saioetako arauak eta betebeharrak: gauza pertsonalak	14
Garraio sanitarioa	14
Mugimenduak egiteko instrukzioak	15
Tolesteko eta luzatzeko ariketak	15
Altxatu, zutitu eta etzateko ariketak	15
Oin-puntetako ariketak	15
Esertzeko (jesartzeko) ariketak	15
Makurtzeko ariketak	16

Aurkibidea

Eskua ireki eta ixteko ariketak	16
Estutzeko eta nasaitzeko ariketak	16
Sakatzeko edo bultzatzeko ariketak	16
Zapaltzeko ariketak.....	16
Errotazio-ariketak.....	16
Martxaren berreziketa.....	17
Lesio eta patologiei buruzko argibideak	17
Lesioari buruzko argibideak: eskumuturra	17
Lesioari buruzko argibideak: belauna	17
Patologiari buruzko argibideak: pelbis-zorua	17
Zauriei buruzko argibideak	18
Hanturei buruzko argibideak	18
Ariketak egiteko azalpenak.....	18
Ariketa pendularrak	18
Ariketa autolagunduak	18
Ariketa dekoaptadoreak.....	19
Kanpoko muskulu birakariak indartzeko ariketak.....	19
Arnasketa-ariketak	19
Ariketa abdominalak.....	19
Luzaketak	20
Malgutze-ariketak	20
Lepoko eta sorbaldako ariketak	20
Ariketa isometrikoak.....	20
Zenbait jardueratako jarrera eta mugimendu egokiak	21
Eserita lan egiteko	21
Atsedean hartzeko	21
Gidatzeko	21
Esertzeko eta altxatzeko.....	22
Ohean lo egiteko	22
Zutik (zutunik) egiteko eta oinez ibiltzeko	22
Objektuak altxatzeko	22
Objektuak mugitzeko.....	23
Beroa aplikatzeko.....	23

Aurkibidea

2	HIZKUNTZARI BURUZKO ZENBAIT AZALPEN ARGIGARRI	24
2.1.	Data	24
2.2.	Orduak	25
2.3.	-ko, geroaldiaren aspektu-marka	27
2.4.	Onoriozko lokailuak: <i>orduan, beraz</i>	27
2.5.	Agintera	28
2.6.	Gomendiozko esapideak	28
2.7.	Denborazko perpausak	29
2.8.	Kausazko perpausak	30
2.9.	Iritzi-esapideak	30
2.10.	Gehientasuna adierazteko adberbioak: <i>ahalik eta -en(a)</i>	30
2.11.	Zenbakiak	31
3	LANEKO OINARRIZKO HIZTEGIA	32
3.1.	Giza gorputza	33
	Gorputzeko atalak	33
	Organoak	34
	Eskeletoa	34
3.2.	Gaixotasun, lesio eta osasun-arazorik ohikoenak	35
3.3.	Probak, analisiak, interbentzioak	37
3.4.	Laneko hainbat termino espezifiko	38
3.5.	Irudiak	42
	Gorputzeko atalak	42
	Organoak	43
	Eskeletoa	44
	Fisioterapian bereziki tratatzen diren zenbait gorputz-atal	45
	Sorbalda	45
	Gerrialdea	45
	Eskua eta eskumuturra	46
	Ukondoa	46
	Belauna	47
	Orkatila	47

Aurkibidea

4	BALIABIDEAK	48
4.1.	Gramatika, idazkera, estiloa	48
4.2.	Ariketak, praktikak, online ikastaroak	48
4.3.	Hiztegiak	49
	Hiztegi orokorrak	49
	Euskarazko hiztegi orokorrak	49
	Euskara-Gaztelania/Castellano-Vasco hiztegiak	49
	Euskara-Ingelesa/English-Basque hiztegiak	49
	Euskara-Frantsesa/Français-Basque hiztegiak	49
	Hiztegi orokor bereziak	49
	Hiztegi espezializatuak	50
	Terminologia banku publikoa	50
	Osasun-arloko hiztegi espezializatuak	50
4.4.	Zuzentzaile ortografikoak	51
4.5.	Hizkuntzari buruzko kontsulta-zerbitzuak	51
4.6.	Euskararen normalizazioa Osakidetzan	51
4.7.	Argibide gehiago	51



1. PAZIENTEEKIKO HARREMANAK

1.1. Pazienteekin hizkuntza ofizialak erabiltzeko irizpideak

➔ ERABILTZAILEARI AHOZKO KOMUNIKAZIORAKO HIZKUNTZA AUKERATZEA AHALBIDETU

- Aurrez aurre, telefonoz, megafonian..., **hasierako agurra eta lehenengo hitzak euskaraz** izan behar dira beti, erabiltzailearen lehentasunezko hizkuntza antzemateko.
- Bai profesional elebidunak bai euskarazko arreta bermatzen duten zerbitzuak  **ikurraren bidez identifikatuta** egoteak erabiltzaileei lagundu egiten die euskaraz non eta norekin egin dezaketen jakiten.

➔ AGURRAREN OSTEAN, EUSKARAZ JARDUN NAHI DUTEN PERTSONAK HAIEN HIZKUNTZAN ARTATU

- **Profesional elebidunek** erabiltzailearen hizkuntza-aukera errespetatu eta euskaraz artatu behar dituzte hizkuntza horretan hitz egin nahi duten herritarrek.
- **Euskaraz ez dakiten profesionalek** erraztu egin behar dute lankide elebidun batek herritarra euskaraz arta dezan. Eta ezinezkoa bada, erabiltzaileari egoera azaldu behar diote era adeitsuan.
- **Zerbitzuko arduradunek** euren profesional-taldeak antolatu behar dituzte, ahalik eta txanda eta zeregin gehienetan euskarazko arreta ziurta dadin.

➔ DOKUMENTAZIOA, OROKORREAN, BI HIZKUNTZA OFIZIALETAN EMAN

- **Dokumentazio estandar guztia** bi hizkuntza ofizialetan entregatu behar zaie bai pazienteei (hitzorduek, inprimakiak, egiaztagirak, gaixotasun eta proba medikoei buruzko informazioa eta aholkuak, baimen informatuak, zainketak, ariketak, dietak...), bai Erakundeko enplegatuei ere (iragarkiak, zirkularrak, inprimakiak, administrazioko agiriak...)
- Halaber, posible den neurrian, ahalegina egin behar da pazienteak **dokumentazio klinikoa** bere hizkuntzan jaso dezan.
- Zerbitzuko **errotuluak, kartelak eta hizkuntz paisaiako bestelako elementuak** (formalak edo informalak izan) bi hizkuntza ofizialetan egon behar dira.
- **Internet edo telefonia mugikorraren bidezko komunikazio telematikoetan**, erabiltzailearen lehentasunezko hizkuntza errespetatu behar da. Eta lehentasunezko hizkuntza ezagutu ezean, edo komunikazioa orokorra bada eta ez indibidualizatua, bi hizkuntza ofizialak erabili behar dira.

1.2. Komunikazioa hobetzeko aholkuak

Hona hemen euskarazko komunikazioa hobetzen lagundu diezaguketen zenbait jokamolde:

- Gogoan izan oso garrantzitsua dela herritarrari **lehen hitzak euskaraz** esatea, horrela euskaldunari atea irekiko baitiogu euskaraz jarrai dezan.
- **Hizkera ulerterraza eta naturala** erabili. Saiatu euskara hurbila erabiltzen, eta ahal baduzu, egokitu hizkera solaskidearen moldeetara. Adibidez, solaskidearen euskalkia baldin badakizu, euskalki horretan egin.
- Erabili **hitz ezagunak eta ulerterrazak**. Hiztegia ez dadila komunikaziorako oztopoa izan.
- **Ez erabili hitanoa** (hika), solaskidea hasi ezean behintzat.
- Telefonoz, **hitz egin poliki**, eta berbarik garrantzitsuenak azpimarratu edo errepikatu. Zaindu erritmoa eta doinua.
- Fisioterapeutarengana joaten diren pazienteek arazo bat konpontzeko laguntza behar dute. Utzi hitz egiten eta euren egoera azaltzen. Baztertu aurreiritziak eta **entzun**.
- **Pazientzia izan**. Guretzat arrunta edo erraza denak ez du zertan hala izan besteentzat.
- **Ez itsutu zuzentasunarekin**. Esaldi bat aise eta ondo ulertzeak garrantzi handiagoa du gramatika arau guztiak ondo betetzeak baino.
- Hobe da **tarteka gaztelaniazko hitzen bat** esatea, paziente euskaldunari dena erdaraz egitea baino.
- Solaskidea zugandik urrun badago, saiatu **beragana hurbiltzen**.
- Ez ahaztu **irribarreak** gozatu eta erraztu egiten dituela giza harremanak.

1.3. Fisioterapeuten ekintza komunikatiborik ohikoenen adibideak

→ TELEFONO-DEIAK

Agurra eta lehen hitzak pazienteei telefonoz deitzean

- Egun on (eguerdi on / arratsalde on). Osakidetzatik deitzen dut. Miren Gorosabel, mesedez?
- Egun on (eguerdi on / arratsalde on). Galdakaoko Ospitaleko Fisioterapia zerbitzuko naiz. Josu Lopezekin hitz egin dezaket?
- Egun on (eguerdi on / arratsalde on). Jose Maria Arregi jaunarekin hitz egin nahi dut, mesedez.
- Egun on (eguerdi on / arratsalde on). Mutualiako fisioterapeuta naiz. Amaia Iturriaga etxean (al) dago?
- Egun on (eguerdi on / arratsalde on). Osakidetzatik deitzen dut. Euskaraz bai?

Pazientearen erantzungailuan mezua utzi behar denean

- Ana Saez Iturri, egun on (eguerdi on / arratsalde on). Osasun-zentroko Fisioterapia zerbitzutik deitu dizugu. Ahal duzunean jarri gurekin harremanetan, mesedez. Hauxe da gure telefono-zenbakia: 94XXXXXXX
- Ana Saez Iturri, egun on. Jone Ruiz naiz, Txagorritxuko Ospitaleko fisioterapeuta. Ahal duzunean jarri nirekin harremanetan, mesedez.

Lehen hitzordua ematea

- Fisioterapia-saioa etortzeko hitzordua (zita) eman nahi dizut. Posible duzu ekainaren 8an, 9:00etan?
- Fisioterapia-saiorako hitzordua emateko deitu dizut. Ondo datorkizu datorren ostiralean, goizeko 10:30ean?
- Ekainaren 20an, goizeko 9:00etan izango duzu lehen fisioterapia-saioa Pakea Kliniketan.
- Esango (al) diozu, mesedez, uztailaren 7an, goizeko 9:00etan, fisioterapia-saioa duela Gorlizko Ospitalean?
- Esandako egunean ezin badu, esaiozu deitzeko, mesedez, eta beste hitzordu bat emango diogu.

Lehen saioari buruzko azalpena

- Ariketak egiteko, gomendagarria da arropa eroso ekartzea: kirol-kamiseta, praka laburrak, txandala, zapatilak..., baita eskuoihal (toalla) bat ere.
- Fisioterapia-saioetarako, hobe arropa eroso eta eskuoihal (toalla) bat ekartzen baduzu.
- Saioetarako arropa eroso janztea komeni da, kirol-arropa adibidez. Bertan alda zaitezke. Eta ez ahaztu eskuoihal bat ere ekartzea.

Telefonia eskegi aurreko agurra

- Orduan, astelehenean ikusiko dugu elkar. Ondo izan.
- Ongi da. ostiral(era) arte.
- Laster arte, agur.

→ AURREZ AURREKO LEHEN HARREMANA PAZIENTEAREKIN

Pazientearen izen-abizenak baieztatzea

- Maria Irureta zara zu, ezta?
- Miguel Angel Saez Iturriaga, ezta?
- Jon Martin? Fitxan Martinez jarri dute. Zuzendu egingo dut, orduan.

Pazientearen diagnostikoa baieztatzea

- Beraz, sorbaldan duzu min. Eta noiztik?
- Belaun bakarrean igartzen duzu traba?
- Aspaldi hasi zinen nabaritzen? Noiztik gutxi gorabehera?
- Zertan egiten duzu lan? Ordenagailu aurrean?
- Lanean ondo zaintzen duzu lepoaldea? Nola esertzen zara?

Fisioterapeutaren eta tratamenduaren aurkezpena

- Ander Zubieta naiz, zure fisioterapeuta. Datozen hiru asteotan elkarrekin jardungo dugu lanean. Zauritutako orkatila berriro indartzeko ariketak egingo ditugu. Neuk irakatsiko dizut ariketa bakoitza zelan egin. Eta ni egon ezean, Josune eta Ines nire lankideak arituko dira zurekin.
- Miren dut izena, eta neu izango naiz zure fisioterapeuta. Hasieran, gehienbat igerilekuan ibiliko gara lanean, eta minduta daukazun gunea apur bat indartu ondoren, uretatik kanpo egingo ditugu ariketa gehienak. Ariketa guztiak nola egin azalduko dizut, eta bion artean saiatuko gara galdu dituzun funtzioak berreskuratzen. Egunen batean nik ezin baldin badut, Josune Gartzia lankidea egongo da zurekin. Biotako edozeinengana jo dezakezu zerbait behar duzunean.

Arazoaren arrazoi eta sintomei buruzko informazioa eskatzea

- Lehenengo eta behin, kontatu: zer gertatu zaizu?
- Zer duzu?
- Zer gertatzen zaizu?
- Ze arazo duzu?

- Nola izan da ba?
- Istripua izan zenuen, ezta?
- Non erori zara?
- Zelan jausi zinen?
- Kolpe gogorrik hartu zenuen?
- Non izan zen kolpea?
- Non duzu min?
- Zer nabaritzen duzu?
- Ezin duzu ezta pixka bat ere mugitu?
- Zein mugimenduk eragiten dizu mina?

➔ **ERREHABILITAZIO-SAIOEI BURUZKO LEHEN AZALPENAK ETA ARAUAK**

Pazientearentzako lehen azalpenak: kokapena

- Hau aldagela da. Utzi zeure gauzak bankuaren gainean, nahi baduzu. Arropa aldatu ostean, joan zaitez gimnasiora eskuineko ate horretatik; han egongo naiz ni zure zain eta irakatsiko dizut ariketak nola egin.
- Hemen duzu aldagela. Gaurtik aurrera, etortzen zarenean, aldatu arropa hemen, eta jarraian abiatu gimnasiora. Pasillo horren bukaeran dago. Han egongo naiz ni zure zain.

Pazientearentzako lehen azalpenak: errehabilitazio-aldia eta antolaketa

- Hiru asteko errehabilitazio-aldia izango duzu. Egunero etorri behar duzu eta ordu eta erdiko saioak egingo ditugu.
- Lehen ordu erdian nirekin landuko dituzu ariketak; ondoren, beste ordu erdi batean, zuk bakarrik egin beharko duzu ikasitakoa; eta behin hori amaituta, arropak aldatu eta joateko prest egongo zara.
- Hasteko, neuk erakutsiko dizut ariketak zelan egin, eta bigarren zatian zeure kabuz praktikatzen utziko dizut.

Errehabilitazio-saioetako arauak eta betebeharrak: laguntzailerik ez

- Errehabilitazio-saioetan bakarrik jardun behar duzu. Senide edo lagun bategin etorriz gero, kanpoan itxaron beharko dizu saioak dirauen bitartean.
- Errehabilitazioa zeuk bakarrik egin behar duzu; gimnasiora ezin da beste inor zurekin sartu.
- Gimnasioan bakarrik egon behar duzu. Laguntzera etortzen direnek kanpoan itxaron behar dute.

Errehabilitazio-saioetako arauak eta betebeharrak: puntualtasuna

- Ezinbestekoa da saioetara garaiz etortzea. Saio guztiak jarraian ditugu, eta gure saioa atzeratzen bada, hurrengoak ere atzeratu egingo dira.
- Oso garrantzitsua da saioetara egunero etortzea. Etorri ezin bazara, abisatu, mesedez, eta, horrela, zure ordutegia beste norbaitekin lan egiteko aprobetxatuko dugu. Hiru egunetan baino gehiagotan justifikaziorik gabe huts egiten baduzu, tratamendua bertan behera geratuko da eta kontsultarako hitzordua eskatu beharko duzu berriro.

Errehabilitazio-saioetako arauak eta betebeharrak: materiala zaintzea

- Errehabilitazioan erabiltzen dugun materiala guztiona da, baita instalazioak ere. Zaindu dena ahalik eta ondoen, mesedez.
- Makina horretan zure ondoren beste pertsona batek jardungo du. Beraz, iristean topatu duzun moduan utzi behar duzu.
- Erabiltzen ditugun makinetan ez dugu izerdirik laga behar. Eskuoial (toalla) bat ipin dezakegu, ez bustitzeko. Bestela, amaitzen dugunean, ondo garbitu behar dugu oihal edo paper garbi batekin.
- Makinak erabiltzeko, txandak errespetatu behar dira. Beste norbait gu baino lehenago baldin badago, berak amaitu arte itxaron behar dugu.

Errehabilitazio-saioetako arauak eta betebeharrak: gauza pertsonalak

- Ez da komeni saioetara gauza baliotsurik ekartzea: dirua, bitxiak, erlojuak...
- Aldean telefonorik, irratirik edo bestelako aparaturik edukiz gero, saioetan amatatuta (itzalita) egon behar dira beti.

Garraio sanitarioa

- Fisioterapia-zerbitzuan ez dugu errehabilitazio-saioetarako garraio sanitariorik eskaintzen. Garraioa behar baduzu, telefonoz deitu beharko duzu. Hementxe duzu zenbakia: 94XXXXXXX
- Badaukazu errehabilitaziora etortzeko modurik? Inork ekarri ezin bazaitu, deitu garraio sanitaria eta etxera joango zaizkizu bila. Telefonoa haxe da: 94XXXXXXX.
- Badaukazu etortzen eta joaten laguntzeko inor? Bestela, 945XXXXXX telefono-zenbakira deitu eta garraio sanitarioa eskatu.
- Zelan etorriko zara saioetara? Momentuz ez zaizu komeni gidatzea; hobe duzu garraio publikoan etortzea.

➔ MUGIMENDUAK EGITEKO INSTRUKZIOAK

Tolesteko eta luzatzeko ariketak

- Tolestu hanka (belauna / eskumuturra / gerria / enborra...)
- Toles(tu) ezazu besoa astiro.
- Luza ezazu hanka.
- Hanka luze-luze jarri, arren.
- Luzatu besoa, ahalik eta gehien.
- Zabaldu eskua.
- Orain egizu pauso luzeago bat, mesedez.

Altxatu, zutitu eta etzateko ariketak

- Altxatu (jaso) hanka, ahal duzunik eta gehien.
- Hasi besoa altxatzen, nik esaten dizudan arte.
- Zutitu pixkanaka.
- Orain, alboka (saiheska), mesedez.
- Jar zaitez alboz.
- Etzan zaitez ahuspez (ahoz behera).
- Etzan zaitez andan (ohatilan), aratinik (ahoz gora).
- Orain jarri ahoz gora etzanda.

Oin-puntetako ariketak

- Jar zaitez hanka-puntetan.
- Orain, oin-puntetan ibili.
- Eman hiru pauso oin-puntetan.
- Behatz-puntetan ibili, balletean bezala.

Esertzeko (jesartzeko) ariketak

- Eser zaitez lurrean.
- Eseri eta gurutzatu hankak, mesedez.
- Jesar zaitez hemen.
- Orain beste ariketa bat egingo duzu aulki honetan jarrita.
- Kontuz, eserita hankak gurutzatzeko ohitura duzu, eta hori ez da komeni.



Makurtzeko ariketak

- Makur zaitez, belaunak tolestuta.
- Zoaz astiro-astiro makurtzen.
- Albo batera makurtu.
- Jarri kokoriko.
- Orain, eguna pixka bat alaitzeko, umeen dantzan bezala egingo dugu: behera, behera, behera, behera, behera, Betizu!...

Eskua ireki eta ixteko ariketak

- Ireki ezazu eskua.
- Zabaltu eskua ahalik eta gehien.
- Ipini esku-ahurra zabal-zabal.
- Itxi eskua.

Estutzeko eta nasaitzeko ariketak

- Estutu eskumuturra beste eskuarekin.
- Itxi eskua eta estutu eskumuturra.
- Nasaitu (lasaitu) atzamarrak.

Sakatzeko edo bultzatzeko ariketak

- Sakatu hemen gogor.
- Saka ezazu indar guztiaz.
- Bultza ezazu indarrez.
- Bultza egizu nik esaten dudanean.

Zapaltzeko ariketak

- Zapal(du) ezazu oina okertu gabe, zuzen.
- Ez zapaldu hanka horrekin.
- Bi oinekin zapaldu behar duzu, pisua orekatuz.

Errotazio-ariketak

- Biratu besoa eskuinetara.
- Marraztu biribil bat (zirkulu bat) hankarekin.
- Egizu mugimendu hau, biribil bat marraztuko bazenu bezala.



Martxaren berreziketa

- Jarri orpoa lurrean eta ondo finkatu.
- Luzatu belauna apur bat gehiago.
- Ipini besoak paraleloetan eta oratu (heldu) gogor.
- Banatu pisua bi hanken artean.
- Zapal(du) ezazu hemen... Orain hemen...

➔ LESIO ETA PATOLOGIEI BURUZKO ARGIBIDEAK

Lesioari buruzko argibideak: eskumuturra

- Eskumuturra ahul samar daukazu eta indartu egin behar duzu. Ez zaizu komeni behartzea; egizu, beraz, nik esan dizudan moduan, egunero bost minutuz.
- Eskumuturra sendotzeko ariketa errazak egin ditzakezu. Adibidez, zabaldu mindutako eskua, elkartu bost atzamarrak eta, eskua hola daukazula, inguratu beste eskuarekin eta estutu segundo batzuetan.
- Eskumuturra indartzeko tresna batzuk ere erabiliko ditugu gimnasioan: pintzak eta halterak, esate baterako. Tresna horiekin ariketa erraz bana egin dezakezu:
 - Pintza lesionaturiko eskuarekin har dezakezu eta behin eta berriro ixten ahalegindu.
 - Haltera hartu aurretik, eser zaitez eta jar ezazu besaurea izterraren gainean. Esku-ahurra beherantz daukazula, jaso haltera eta eduki ezazu zintzilik, askatu gabe. Jarraian, saia zaitez eskumuturraren indarraz haltera gorantz igotzen.

Lesioari buruzko argibideak: belauna

- Belauna gogortuta daukazu. Ariketen bidez nasaitzen joango gara poliki.
- Txikitan egingo zenuen ariketa bat egin dezakezu belauna nasaitzeko. Bizkarra zuzen jarrita eta besoak ondo luzatuta, makur(tu) zaitez belaunak tolestuz, eta, ahalik eta makurtuen zaudelarik, zenbatu hamarrerraino. Gero, jarri berriro tente eta errepikatu ariketa hainbat bider.

Patologiari buruzko argibideak: pelbis-zorua

- Dakizunez, pelbis-zorua oso garrantzitsua da emakumeen gorputzean: bagina, ondestea eta maskuria posizio egokian eusteko funtzioa dute, behar bezala funtziona dezaten. Pelbis-zorua indartuta egon behar da, beraz, eta horretarako hainbat ariketa irakatsiko dizkizut.
- Lehenik, lurrean etzanda, pelbis-zoruko muskuluak identifikatzen ikasi behar duzu, eta, gero, muskulu horiek uzkuertzeko ariketak egingo ditugu.

- Pelbis-zoruko muskuluak indartu beharra daukazu. Horretarako, irakatsi dizkizudan ariketak egin behar dituzu etxean. Eta ezin duzu pisurik inola ere altxatu.

Zauriei buruzko argibideak

- Zauria babestuta daukazu apositu batekin. Lasai duxatu zaitezke, baina apositua askatzen bazaizu, bota antiseptikoa (Betadine edo klorhexidina) eta ondo lehortu azala. Nahi baduzu, lehorgailuaz sika dezakezu, tenperatura egokian, eta ondoren apositu berria itsatsi.
- Zauria zaintzeko, lehen 48-72 orduetan izotza jartzea komeni da, egunean 10-20 minutuz. Ariketak egin ostean jar dezakezu. Zapi bat erabili, izotzak zuzenean zauria ez ukitzeko.
- Hamar bat egunean galtzerdi elastikoa, konpresiboa, erabili behar duzu. Ipini goizean, esnatzen zarenean, eta gauean, lo egiteko, kendu. Eta gogoratu komenigarria dela galtzerdia ur hotzetan garbitzea.

Hanturei buruzko argibideak

- Orkatila oso handituta daukazu. Erradiografia bat egingo dizugu.
- Hantura desagertzeko, oina goialdean eduki behar duzu ahalik eta denbora gehienez, eta estutzeko eta nasaitzeko ariketak ere egin behar dituzu.
- Horrelako kolpe handi bat hartutakoan, zauririk ez badago, gomendagarria da hanturaren gunean izotza jartzea. Azalaren gainean bertan ezarri behar, ordea, hobe da izotza zapi batean bilduta jartzea.

➔ ARIKETAK EGITEKO AZALPENAK

Ariketa pendularrak

- Ondo daukazu besoko besaurrea mahai gainean jarri eta gorputza aurrerantz okertu. Jarraian, minduta daukazu sorbaldarekin hasi mugimendu zirkularrak egiten, alde batera zein bestera, sorbalda ahalik eta erlaxatuen utzita.
- Sano daukazu besoa mahai gainean ipini behar duzu eta gorputza aurrerantz okertu. Gero, mindutako sorbalda mugitzen joan behar duzu aurrerantz eta atzerantz, sorbalda ahalik eta erlaxatuen utzita.
- Jar ezazu ondo daukazu besaurrea mahai gainean, gorputz enborra aurrerantz okertuz, eta mugi ezazu beste besoa kanporantz eta aurrerantz.

Ariketa autolagunduak

- Hartu mindutako (zauritutako) besoko eskumuturra beste eskuarekin, eta mugitu lehenengo gorantz eta, jaitsi gabe, atzerantz, buruaren gainetik pasa arte.
- Jarri hormaren aurrean, besoak luzatuta, eta, bizkarra okertu gabe, hatzekin (atzamarrekin) egizu gorantz hormatik zehar, ahalik eta altuenera iritsi arte. Gero, hatzak beherantz jaitsi, hasierako lekuraino.

- Ipini oihal bat minduta daukazun aldeko ukondoaren azpian, gorputza ukiturik; eta beste besoarekin bultzatu eskua (bastoi bat erabil dezakezu) kanporantz indar eginez, gehiegi behartu gabe. Egon hamar minutuz jarrera horretan, eta, azkenik, hasierako lekura itzuli.

Ariketa dekoaptadoreak

- Utzi besoak erlaxatuta, beherantz jausita, eta beso oneko eskuarekin heldu beste aldeko eskumuturrari eta bultzatu beheraka.
- Ispilu baten aurrean, aulki batean jesarri behar duzu atzekoz aurrera, eta besoekin aulkiaren bizkarra aldea estutu eta besarkatu. Ez okertu sorbaldak gorantz edo beherantz.

Kanpoko muskulu birakariak indartzeko ariketak

- Zinta elastiko bat leku finkoren batean lotu ostean, ondoko horma baten alboan paratuko gara eta kaltetutako aldea hormaren kontra ezarriko dugu, besapean burko edo eskuoihal bat daukagula. Horrela egonda, ukondoa 90 gradutan tolestu behar dugu eta esku-gainarekin kanporantz bultzatu egin.
- Horma baten ondoan jarri behar zara, alboka, sano duzun aldea hormaren kontra daukazula. Eta horrela zaudela, lehenik, mindutako besoa 90 gradutan okertu behar duzu; bigarrenik, ukabila aurrerantz jarri; eta hirugarrenik, banda elastikoari oratu eta tira egin, besoa kanpoalderantz biratuz.

Arnasketa-ariketak

- Abdomen-arnasketa egiteko, arnasa sudurretik hartu eta aldi berean sabela konkortu edo puztu behar duzu astiro. Ondoren, airea ahotik botatzen duzun bitartean, sabela bere ohiko posiziora eraman behar duzu. Horrela behin eta berriro.
- Hartu arnasa astiro-astiro sudurretik eta, bitartean, joan sabela konkortzen, diafragma ondo bete arte. Gero, pixkanaka, egotzi airea ahotik eta erlaxatu sabela.
- Bai eserita bai ahoz gora etzanda, eta belaunak tolestuta, hartu arnasa sudurretik eta puztu kaxa torazikoa. Ondoren, bota airea, ahotik putz eginez, toraxa hustu arte.
- Egin hasperen (zizpuru), haserre edo oso penaturik egongo bazina lez.
- Hartu arnasa, zeure gustuko lore bat sakon usainduko bazenu bezala.
- Bota arnasa eta lurrundu kristala.

Ariketa abdominalak

- Etzan lurrean, besoak zoruan luze jarrita, eta tolestu belaunak. Hartu arnasa, gerrialdea zoruaren kontra estutuz. Eta airea botatzen duzun bitartean, poliki-poliki igo hanka bat bularraldera, heldu eskuekin eta jaitsi berriro. Gero, hanka lurrean daukazunean, berriz ere hartu arnasa sudurretik eta egin ariketa bera beste hankarekin.

- Etzan zaitez ahoz gora. Igo hanka bat bularraldera eta ondoren bestea. Jarraian, jaso aldaka eta belaunak, 90°ko angeluan, eta mantendu hankak goian 5 segundoan. Azkenik, eraman berriro belaunak bularrera eta itzuli hasierara: jaitsi hanka bat lehenik eta bestea gero.
- Eseri aulki batean, artez, mahai baten parean. Ezarri esku-ahurak mahaiaren gainean, eta, horrela zaudela, altxatu bi hankak aldi berean lurretik eta eutsi hola 5 segundoz.

Luzaketak

- Jarri lau hankan (katuka, katamarka) eta ahalegindu orpoetan esertzen. Ondoren, luzatu besoak aurrerantz eta ipini eskuak lurlean, baina ipurmasailak eta orpoak altxatu gabe.
- Lehenengoz, jarri zutunik horma baten parean, esku biekin horma ukituz; bigarrenaz, atzeratu hanka bat eta jarri behatzak aurrerantz; hirugarrenaz, ezarri orpoa lurlean; laugarrenaz, luzatu belauna; eta bosgarrenaz, eroan gorputzaren pisua aurrerantz eta, aldi berean, arnasa bota.

Malgutze-ariketak

- Jarri lurlean katamarka eta, arnasa sudurretik hartu bitartean, mugitu burua gorantz. Horrela zaudela, handitu pixka bat gerrialdearen kurbadura, minik hartu gabe. Gero, arnasa bota ahala, jaitsi burua beherantz eta altxa berriro gerrialdea, abdominalak uzurtuz.
- Etzan zaitez lurlean, alboka eta fetu-posizioan. Ondoren, luzatu besoak eta hankak, ahal duzunik eta gehien. Luzatu aldi berean bizkarra. Ez duzu minik nabaritu behar. Amaitzeko, itzuli berriro hasierako fetu-posizioa.

Lepoko eta sorbaldako ariketak

- Buruaren flexioa egiteko, hurbildu kokotsa bularrerantz eta berriro igo burua gora. Hola behin eta berriro.
- Buruaren luzapena egiteko, lepoa atzerantz mugitu behar da, kokotsa pixka bat goraturik, baina gehiegi behartu gabe. Ibilbide laburreko ariketa da.
- Saiatu belarri bat bere aldeko sorbaldara hurbiltzen. Finkatu ondo kokotsa. Gero, igo burua betiko posizioa, eta egin ariketa berdina beste aldeko belarriarekin.
- Jiratu burua astiro-astiro eskuinetarantz. Bota arnasa eta ez mugitu sorbaldak. Gero, bueltatu burua bere posizio normalera. Hartu airea, eta egin ariketa berdina ezkerretarantz.
- Besoak gorputzean luzatuta eta erlaxatuta dituzula, sorbaldekin marraztu zirkuluak aurrerantz.

Ariketa isometrikoak

- Jarri bi eskuak garondoan eta hartu arnasa. Segituan, buruarekin egizu indar atzerantz 5 segundoz, baina eskuekin ez utzi burua mugitzen. Bost segundoak igarotakoan, bota airea, erlaxatu eta ostera ere hasi. Ariketa hau aurrerantz bultzatuz ere egin daiteke, eskuak bekokian ipinita.

- Koka ezazu eskuineko eskua buruaren eskuinaldean eta hartu arnasa. Ondoren, buruarekin egizu indar eskuinetarantz, 5 segundoz. Eskuak eragotzi egin behar du buruaren mugimendua. Azkenean, bota airea, erlaxatu eta ostera ere hasi.

Ariketa hau ezkerretarantz bultzatuz ere egin daiteke, ezkerreko eskua buruaren ezkerraldean ipinita.

➔ ZENBAIT JARDUERATAKO JARRERA ETA MUGIMENDU EGOKIAK

Eserita lan egiteko

- Mahaiaren altuerak ukondoan parean egon behar du, eta, gorputz-enborra zuzen jarrita, besoek 90°ko angelua osatu behar dute.
- Aulkiak horizontala izan behar du, eta altuera egokian egon behar du, oinak lurlean zuzen kokatuta gera daitezen.
- Aukeran, hobe da aulkia birakaria bada eta bizkarraldea mugitu eta doitu badaiteke, horrek laguntzen baitu bizkarrezurraren forma errespetatzen eta deserosotasunik ez sortzen.
- Oinen azpian euskarri bat ipintzeak ahalbidetu egiten du jesarrita erosoago egotea.

Atsedean hartzeko

- Ez gurutzatu hanka bat bestearen gainean.
- Ez da gomendagarria beso-euskarriak oso altu edo oso bereizita dauzkan aulkirik eta besaulkirik erabiltzea, sorbaldak igotzera behartzen dutelako eta horrek deserosotasuna sortzen duelako.
- Ondo deskantsatzeko, jesarlekuaren bizkarraldeak kuxin-formakoa izan behar du, eta honako neurriak eduki behar ditu: 10°-15° irakurtzeko, eta 15°-20° atsedenerako.
- Bizkarra aulkiaren edo besaulkiaren bizkarraldearen kontra jarri behar da, tente.
- Belaunak aldaka (mokorra) baino altuxeago gelditu behar dira, eta oinak lurlean pausaturik egon behar dira, osorik; bestela, oinak altxatu eta finkatzeko euskarria erabil daiteke.

Gidatzeko

- Ez kokatu eserlekua bolantetik urrun, eta ez ibili gorputza luzatzen ibilgailuko aparatuetara iristeko.
- Bizkarrezurra jesarlekuaren bizkarraldearen kontra jarri behar da, artez.
- Bolanteari heltzean, ukondoek pixka bat tolestuta egon behar dute.
- Esertzean, belaunak aldaka (mokorra) baino altuxeago gelditu behar dira.
- Ibilgailuko pedalak sakatzerakoan, ez erabili mokorra beheko gorputz-adarrak mugitzeko.

Esertzeko eta altxatzeko

- Jesartzerakoan, saiatu bizkarrezurra ez okertzen. Tolestu belaunak eta mantendu bizkarra zuzen, gorputza pixka bat aurrerantz makurtuz.
- Zutitzeko, jarri burua eta gorputza aurrerantz eta ipini eskuak hanken gainean. Jarraian, joan zaitez pixkanaka belaunak luzatzen eta gorputza goratzen.

Ohean lo egiteko

- Ez da komeni ahuspez (ahoz behera) lo egitea.
- Saia zaitez saiheska lo egiten, albo batera begira, eta belaunak tolestuta.
- Bestela, egizu lo aratinik (ahoz gora), kuxin bat belaunen azpian daukazula.
- Saiheska nahiz ahoz gora lo egiteko, ez erabili burko baxu eta bigunik; hobe burko sendo eta tamaina ertainekoa.

Zutik (zutunik) egoteko eta oinez ibiltzeko

- Ez jiratu enborra mugimendu zakarrez.
- Zutik lanen bat egin behar baduzu (lisatu, etab.) ipini hanka bat altuago, euskarri baten gainean, eta gero igo beste hanka, biak txandakatzeko.
- Enborra jiratzeko, mugitu mokorra zein belaunak aldi berean, bizkarrezurra okertu gabe.
- Denbora-tarte batean zutunik egon behar izanez gero, ez eduki hankak itxita; zabaldu pitin bat eta finkatu ondo lurrean, oinarri sendoagoa izateko.
- Ez egon denbora luzez zutik, mugitu gabe. Eman noizean behin pauso txiki batzuk edo jarri hormaren kontra.
- Ez ibili oinez bizkarra makurturik; eduki beti bizkarra zuzen.
- Ez erabili takoi luzerik.

Objektuak altxatzeko

- Lurreko gauzak altxatzeko, saiatu bizkarra erabat ez makurtzen. Horrelakoetan, makurtu pitin bat, aurreratu hanka bat eta, pisua jasotzean, mantendu bizkarra ahalik eta zuzenen.
- Objektuak altxatzean, mugi itzazu belaunak, mokorra edota goiko gorputz-adarrak, eta ahalegindu bizkarrezurra ahalik eta gutxien mugitzen.
- Altxatu behar duzun objektua handia bada, ipin ezazu gorputzetik gertu, horrela bizkarrezurraren gainkarga saihestuko duzu eta.
- Objektu pisutsuak altxatzean, zabaldu hankak, oinarri sendoa eduki dezazun.

Objektuak mugitzeko

- Ez mugitu gauzak arrastaka; saihestu gerrialdearen gainkarga.
- Objektu astunak lekuz aldatzeko, gomendagarria da objektuok aurrerantz bultzatzea. Eta ahal bada, hobe dugu objektuaren aurrean jarri eta hankekin bultzatzen joatea, horrela bizkarrak ez baitu minik hartzen.
- Ez hartu objektu pisutsurik bizkarrezurra okertzen edo birarazten badute.
- Higatu behar duzun objektua handia bada, ipin ezazu gorputzetik gertu.
- Pakete handi bat baino, hobe da bi pakete txiki eramatea, ahal dela bi eskuetan banatuta.
- Saiatu bizkarra baino gorago dauden gauzak ez mugitzen, hau da, bizkarra ez luzatu gehiegi, gainkargak eta lesioak saihestuko dituzu eta.
- Ez makurtu inoiz hankak luzatuta daukazula, eta ez zaitez biratu pisu bat goian hartuta daukazunean.

Beroa aplikatzeko

- Oso ona da bero lehorra muskulu-kontrakturetan aplikatzea.
- Beroa kuxin elektriko edo oihal baten bidez eman daiteke.
- Bero lehorra aplikatzerakoan honakoak hartu behar dira kontuan: bero apala aplikatu (tapaki elektriko, adibidez, 1. posizioan jarri); ez eman beroa 15-20 minutuan baino gehiagoan; berotzen duzun gorputz-atalak sentikortasuna galtzen duela igartzen baduzu, murriztu denbora; minik, gorritasunik edo erredurarik antzeman ez gero, jakinarazi osasun-langileei.



2.HIZKUNTZARI BURUZKO HAINBAT AZALPEN ARGIGARRI

Fisioterapeuten ohiko lana da **pazienteei deitu eta errehabilitaziorako hitzorduak zehaztea**. Egoera komunikatibo horietan, datak eta orduak behin eta berriro aipatzen dira. Baina horietaz gain, beste pare bat hizkuntz egitura ere nahiko erabiliak dira, bai hitzordu proposamenak egitean, baita, deiaren bukaeran, adostutakoa argitzeko ere.

2.1. Data

– Pazienteekin hitz egiten dugunean, hilabetea genitibo kasuan deklinatzen dugu (-REN) eta eguna inesiboan (-eAN):

Ekainaren 25ean errehabilitazio-programa hasiko duzu ospitalean.

Ondo datorkizu hilaren 7an, goizean?

– Zenbakia -an edo -ean deklinatzeko, kontuan izan behar dugu kontsonantez ala bokalez amaitzen den, eta 11 zenbakiari dagokionez, azken -a izenaren barruan dagoela:

17an

21ean

11n

– *Urriak 8, maiatzak 16* eta halako formak ez dira deklinatzen, eta, beraz, ez da zuzena **hitzordua martxoak 23an* duzu esatea, adibidez. Forma horiek aposizioetan soilik erabil daitezke; horregatik idatzi behar dira beti koma edo parentesi artean:

Datorren astelehenean, ekainak 25, etorri mesedez osasun-zentrora.

– Data bat idatzi behar dugunean, honako aukera hauek ditugu: lekua gehituz gero, lekua zein data inesiboan deklina ditzakegu (NOIZ) edo biak absolutiboan utzi (ZER); bestela, data zenbakien bidez adierazi dezakegu (lehenik urtea, gero hilabetea eta azkenik eguna), hirurak barrarekin edo marratxoekin bereizita:

Donostian, 2014ko otsailaren 25ean	edo	Donostia, 2016ko urtarrilaren 27a
2016/03/02	edo	2016-03-02

2.2. Orduak

Orduak adierazterakoan, batez ere bost gauza hartu behar ditugu kontuan:

- *Ordu bata* singularra da.
- *Hiru* eta *lau* zenbakietan, pluralean -r- bat tartekatzen da (*hirurak dira, lauretan amaitu genuen...*), baina -r- hori ez da zuzena beste zenbakietan (**zazpiretan, *zortziretan...*)
- Orduak digituekin idazten dira, orduen eta minutuen artean bereizteko bi puntu jarrita.
- Idaztean digituei deklinabide atzizkia eranstean badiugu, gogoan izan behar dugu orduak pluralean deklinatu behar ditugula (*10:00etan, 12:00etatik...*) eta minutuak singularrean (*09:20an, 14:30etik...*, eta ez **09:20etan, *14:30etatik...*)
- Nahiz eta idazteko 24 digitu erabili, ahozko komunikazioan naturalagoa eta gomendagarriagoa da 12 zenbakien sistema erabiltzea, hau da, *seiak hamar gutxiago* esatea eta ez *hamazazpiak eta berrogeita hamar*.

ZER ORDU DA?

ZEIN ORDUTAN?

07:00	Zazpiak	07:00etan	Zazpietan
13:00	Ordu bata Hamahiruak	13:00etan	Ordu batean Hamahiruetan
15:10	Hirurak eta hamar Hamabostak eta hamar	15:10ean	Hirurak eta hamarrean Hamabostak eta hamarrean
17:15	Bostak eta laurden / Bost eta laurdenak Hamazazpiak eta hamabost	17:15ean	Bostak eta laurdenetan / Bost eta laurdenetan Hamazazpiak eta hamabostean
18:30	Sei eta erdiak Hamazortziak eta hogeita hamar	18:30ean	Sei eta erdietan Hamazortziak eta hogeita hamarrean
20:35	Bederatziak hogeita bost gutxi(ago) Hogeiak eta hogeita hamabost	20:35ean	Bederatziak hogeita bost gutxi(ago)tan Hogeiak eta hogeita hamabostean
22:50	Hamaikak hamar gutxi(ago) Hogeita biak eta berrogeita hamar	22:50ean	Hamaikak hamar gutxi(ago)tan Hogeita biak eta berrogeita hamarrean

ZER ORDUTATIK ZER ORDUTARA?

08:00-09:00 08:00etatik 09:00etara	Zortzietatik bederatzietara
10:10-11:05 10:10etik 11:05era	Hamarrak eta hamarretik hamaikak eta bostera
12:15-13:10 12:15etik 13:10era	Hamabiak eta laurdenetatik (hamabi eta laurdenetatik) ordu bata eta hamarrera
13:45-14:00 13:45etik 14:00etara	Ordu biak laurden gutxi(ago)tatik ordu bietara Hamahiruak eta berrogeita bostetik hamalauetara
14:30-14:50 14:30etik 14:50era	Ordu bi eta erdietatik hirurak hamar gutxi(go)tara Hamalauak eta hogeita hamarretik hamalauak eta berrogeita hamarrera

ZER ORDU(TARA) ARTE?

Ordu bata arte / Ordu batera arte
Hirurak arte / Hiruretara arte
Bostak eta hogeita arte / Bostak eta hogeira arte
Zazpi eta erdiak arte / Zazpi eta erditara arte
Hamaikak bost gutxi(ago) arte / Hamaikak bost gutxi(ago)tara arte

ZER ORDU INGURU?

Zortzi eta erdiak inguru dira.
Hamarrak eta hamar inguruan (aldera) amaituko dugu.
Hamabiak inguru(ra) arte luzatu zen lehenengo errehabilitazio-saioa

2.3. -ko, geroaldiaren aspektua-marka

Batzuetan, erdararen eraginez, hitzorduak proposatzeko edo etorkizuneko ekintzak aipatzeko -T(Z)EN aspektu-marka erabiltzen da modu okerrean (**datorren astelehenean egiten dugu lehen saioa?*, **itxaron, orain ematen dizut garraio sanitarioa eskatzeko telefonoa...*) Halakoetan, etorkizunaren aspektu-marka erabili beharko litzateke beti (-KO/-GO):

Datorren astelehenean egingo dugu lehen saioa?

Itxaron, orain emango dizut garraio sanitarioa eskatzeko telefonoa

2.4. Ondoriozko lokailuak: *orduan, beraz...*

Behin pazienteekin telefonoz hitzordua finkatu eta gero, aparatua eskegi aurretik fisioterapeutek zehaztutakoa gogorarazi ohi dute, txarto ulertuak saiheste aldera. Halakoetarako, ondoriozko lokailuak izaten dira hizkuntz baliabiderik erabilienetakoak: *orduan, beraz, hortaz, halandaze, horrela ba...*

Orduan, azaroaren 5ean, 9:00etan, ospitaleko 1. solairuan. Ez ahaztu.

Beraz, astelehenean, 8:30ean, ikusiko dugu elkar, ezta? Ondo izan.



- **Mugimedu, ariketa eta jarrera egokiei buruzko instrukzio eta azalpenetan**, hainbat hizkuntz egitura errepikatzen dira. Hona hemen garrantzitsuenetarikoz batzuk:

2.5. Agintera

Euskaraz hainbat modu ditugu aginduak eta jarraibideak emateko:

Aditz partizipio soilarekin	Luzatu besoak, mesedez
Aginterako aditz laguntzailearekin (<i>zaitez, ezazu, itzazu...</i>)	Bultza ezazu indarrez
Aditz trinkoarekin (<i>egizu, eramazu, zoaz, zaude, zatoz...</i>)	Egizu mugimendu hau
<i>Behar izan</i> aditzarekin	Orain hankak luzatu behar dituzu
<i>Beharrezkoa da, ezinbestekoa da, funtsezkoa da...</i> esakuneen bidez	Beharrezkoa da ariketa hori egunero egitea
<i>Beharra dago, beharra duzu...</i> esakuneen bidez	Pelbis-zorua indartu beharra daukazu
<i>Ezin izan</i> aditzarekin	Senideak edo lagunak ezin dira errehabilitazio-saiotetan egon; kanpoan itxaron behar dute
Aditza geroaldian erabilita	Orain pauso luzeagoak egingo dituzu beste alderantz
Forma inpertsonala ezezkoan erabilita	Kasu honetan sorbaldak ez dira mugitzen
<i>Saiatu, ahalegindu...</i> aditzekin	Saiatu hanka horrekin indarririk ez egiten
<i>Barik</i> edo <i>gabe</i> posposizioekin	Orpoak altxatu gabe, mesedez

2.6. Gomendiozko esapideak

Instrukzio, jarraibide eta azalpenekin batera, gomendio edo aholkuak ematea da fisioterapeuten komunikazio-ekintzarik arruntenetakoa. Gomendioak emateko, hainbat esapide erabil daitezke:

<i>Komenigarria da...</i>	Komenigarria da momentuz eskumuturra ez behartzea
<i>Komeni da...</i>	Ez da komeni ahuspez lo egitea
<i>Gomendagarria da...</i>	Ez da gomendagarria beso-euskarri alturik daukan aulkirik erabiltzea
<i>Hobe da, hobe duzu...</i>	Hobe dugu objektuaren aurrean jarri eta hankekin bultzatzea
<i>Garrantzitsua da...</i>	Garrantzitsua da gimnasioan orduan egotea
<i>Nahiago dut...</i>	Nahiago dut pisurik hartzen ez baduzu

2.7. Denborazko perpausak

Agindu edo aholkuak ematean segidako ekintzak azaldu behar izaten dira. Horretako, denborazko perpausak lagundu egiten dute ekintzen ordena zehazten:

- **Aurrekotasuna** adierazten duten denborazko egiturak: *aurretik, baino lehen(ago), baino arinago, -(z)erakoan...*

Ariketa egiten hasi aurretik, beroketa egitea komeni da

- **Gerokotasuna** adierazten dutenak: *ondoren, ondotik, ostean, eta gero (soilik aditzekin), -(e)nez gero, -takoan, behin...-takoan (behin...-ta, behin...ondoren, behin...ostean, behin...eta gero)*

Egunero ordubetez etorri behar zara, eta saioa amaitu ostean balorazioa egingo dugu

Behin bi hankak altxatutakoan, 5 segundoz eutsi behar diozu horrela

- **Berehalakotasuna** adierazten dutenak: *bezain laster (bezain azkar, bezain arin, bezain agudo, bezain pronto...), eta berehala (eta atoan, eta behingoan, eta jarraian...), orduko, -nerako, -neko...*

Mina sentitu bezain laster, neuri esan

Posizio hori hartu eta jarraian hasi sorbalda mugitzen

- **Aldiberekotasuna** adierazten dutenak: *-(e)nean, -(e)la, -(e)larik, -(e)n bitartean, -(e)n artean, -tzean, -tzearekin batera (-tzeaz batera)...*

Hanka lurrean daukazunean, berriz ere hartu arnasa sudurretik eta egin ariketa bera beste hankarekin

Horrela zaudela, handitu pixka bat gerrialdearen kurbadura

Arnasa sudurretik hartzen duzun bitartean, mugitu burua gorantz

- **Maiztasuna** adierazten dutenak: *-(e)n bakoitzean, -(e)n guztietan, -(e)netan, -(e)n aldiro, -(e)n gehienetan...*

Pisu bat hartzen duzun guztietan, kontu handiz mugitu, birarik egin gabe

Orobat, denborazko egiturekin batera, sekuentzia markatzen duten testu-antolatzaileak ere erabiltzen dira sarri: *hasteko, gero, ondoren; lehenik, bigarrenik, azkenik...*

Lehenengo, etzan zaitez lurrean, alboka eta fetu-posizioan; gero luzatu besoak eta hankak, ahalik eta gehien; aldi berean, luzatu bizkarra, minik hartu gabe; eta amaitzeko, itzuli hasierako posizioa

2.8. Kausazko perpausak

Lesio, mugimendu, ariketa edo jarrerei buruzko azalpenak ematean, esandakoaren zergatia ere jakinarazten zaie pazienteei, eta horretarako kausazko egiturak erabiltzen dira: *-(e)lako, bait-, eta, ze, zeren, ezen, -(e)la eta, -(e)la medio, -(e)la bide, -tzeagatik, -tzearren, -(e)nez, -(e)nez gero...*

- Kontuan hartu aulkiaren altuera, belaunak mokorra baino altuxeago gelditu behar dira eta
- Hobe aulkia birakaria bada eta bizkarraldea mugitu eta doitu badaiteke, horrek laguntzen baitu bizkarrezurraren forma errespetatzen eta deserosotasunik ez sortzen
- Gomendagarria da eskutan gauza astunik ez hartzea, ze pisuarekin min har dezakezu bizkarrean

2.9. Iritzi-esapideak

Batzuetan, instrukzio eta azalpenen orde, fisioterapeutak bere iritzia edo posible ikusten duena ematen du aditzera:

- Iritzia** adierazten duten hizkuntz egiturak: *nire ustez, nire iritziz, nire aburuz, nik uste dut...-(e)la, nik uste, niri iruditzen zait...*
 - Nire iritziz, oraindik oso ahul daukazu
 - Egokiena erradiografia egitea da, nik uste
 - Niri oraindik goiz iruditzen zait galtzerdi konpresiboarik gabe ibiltzeko
- Posibilitatea** adierazten dutenak: *agian, beharbada, igual, baliteke, litekeena da, segur aski (ziur aski, ziur asko), ziurrenik...*
 - Beharbada nabarituko duzu min pixka bat
 - Litekeena da ubeldura ateratzea
 - Horrela jarraituz gero, datorren astean makulu barik ibili ahalko zara ziurrenik

2.10. Gehientasuna adierazteko adberbioak: *ahalik eta -en(a)*

Konparaziozko egitura hauek errehabilitazio-ariketetan erabiltzen dira:

<i>Ahalik eta ...-en(a)</i>	Zabaldutako eskua ahalik eta gehien
<i>Ahalik denik eta ...-en(a)</i>	Oina goialdean eduki behar duzu, ahal denik eta denbora gehiengoa
<i>Albait-en</i>	Orain errepika ezazu ariketa albait arinen
<i>Hainbat-en</i>	Hartu arnasa hainbat sakonen

- Pazienteei **ariketa tauletan**-eta zenbakiak idatzi behar zaizkienerako, komenigarria da zenbakiak idatzera ondo jakitea.

2.11. Zenbakiak

0 zero	22 hogeita bi
1 bat	22 hogeita bi
2 bi	23 hogeita hiru
3 hiru	24 hogeita lau
4 lau	25 hogeita bost / hogeita bortz
5 bost / bortz	26 hogeita sei
6 sei	27 hogeita zazpi
7 zazpi	28 hogeita zortzi
8 zortzi	29 hogeita bederatzi
9 bederatzi	30 hogeita hamar
10 hamar	
11 hamaika	40 berrogei
12 hamabi	50 berrogeita hamar
13 hamahiru	60 hirurogei
14 hamalau	70 hirurogeita hamar
15 hamabost / hamabortz	80 laurogei
16 hamasei	90 laurogeita hamar
17 hamazazpi	100 ehun
18 hamazortzi / hemezortzi	
19 hemeretzi	101 ehun eta bat
20 hogei	
21 hogeita bat	200 berrehun
	300 hirurehun



3. LANEKO OINARRIZKO HIZTEGIA

Fisioterapeutentzako gaztelania-euskara hiztegitxo honetan ez dira fisioterapiaren jardun-eremuko termino guztiak ageri; eguneroko lanetan gehien erabiltzen direnen bilduma besterik ez da. Dena den, gidaliburuaren amaieran orri zuri batzuk utzi ditugu, erabiltzaileak oharrak har ditzan. Eta interesgarria litzateke hemen agertzen ez diren terminoak orri horietan jasotzea, aurrera begira lan hau osatzen eta aberasten jarraitu ahal izateko.

Fisioterapeuten lan-jardunetan termino bat sarri erabiltzea izan da hiztegi honetan sartzeko irizpide nagusia.

Batzuetan hitz beraren bi ordain aurkituko dituzu hiztegian (sinonimoak). Beroriek bereizteko koma (,) ipini da. Erabilerari begira, kasu horietan gomendagarriena da pazienteari ezagunena eta hurbilena zaiona aukeratzea.

Kontsultak egitean gogoratu hiztegieta euskal hitzak mugagabe kasuan agertzen direla, baina, esaldiak osatzeko orduan, gehienetan forma mugatueta deklinatu behar izaten direla, hau da, -a, -ak, -ek, -(e)an, -arekin, -etara eta bestelako bukaerekin.



3.1. Giza gorputza

→ GORPUTZEKO ATALAK

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
abdomen	abdomen
abductor	abduktore
antebrazo	besaurre
axila	besape, galtzarbe
barbilla	kokots
boca	aho
brazo	beso
cabello	ile, bilo
cabeza	buru
cadera	aldaka, mokor
cara	aurpegi
ceja	bekain
cintura	gerri
codo	ukondo
cogote	kokote
columna vertebral	bizkarrezur
cuello	lepo, sama, idun
culo	ipurdi
dedo (de la mano)	hatz, atzamar, eri
dedo (del pie)	behatz
disco	disko
entrepierna	hankarte, iztarte
espalda	bizkar
frente	bekoki, kopeta
hombro	sorbalda, besaburu
hueso	hezur
labio	ezpain
mandíbula	masailezur, matrailezur
mano	esku
mejilla	masail, matrail
muñeca	eskumutur

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
muslo	izter
nalga	ipurmasail, ipurmami
nariz	sudur
nuca	garondo
ojo	begi
ombligo	zilbor, zil
oreja	belarri
pecho	bular, papar
pelo	ile, bilo
pene	zakil
pestaña	betile
pezón	titiburu, titimutur
pie	oin
pierna	hanka, berna
pubis	pubis
puño	ukabil
rodilla	belaun
rótula	belaunburu
seno	kolko, titi
sobaco	besape, galtzarbe
suelo pélvico	pelbis-zoru
talón	orpo
testículo	barrabil
tobillo	orkatila
tórax	torax
tronco	enbor
tripa	tripa, sabel
viscera	errai
vulva	bulba, alu

→ **ORGANOAK**

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ano	uzki
bazo	bare
cerebro	garun, burmuin
corazón	bihotz
esófago	hestegorri, esofago
estómago	urdail
hígado	gibel
intestino	heste
ovario	obario, obulutegi
páncreas	pankrea, are
pulmón	birika
recto	ipurteste, ondeste
riñón	giltzurrun
tráquea	trakea, zintzur-heste
útero	umetoki
vagina	bagina
vejiga	maskuri

→ **ESKELETOA**

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
cadera	aldaka, mokor
clavícula	klabikula, lepauztai
costilla	saihets-hezur
cóccix	kokzix, uzkorno
esternón	bularrezur
fémur	femur, izterrezur
húmero	humero, besahezur
mandíbula	baraila, masailezur, matrailezur
omoplato	eskapula, omoplato, sorbalda-hezur
pelvis	pelbis
peroné	perone
pubis	pubis
rótula	errotula, belaunezur, belaunburu
tibia	tibia, berna-hezur
vértebra	orno



3.2. Gaixotasun, lesio eta osasun-arazorik ohikoenak

GAZTELANIAZ		EUSKARAZ	
abatimiento	abaildura, akidura	enfermedad del sistema cardiocirculatorio	bihotz eta zirkulazio sistemako gaixotasun
accidente	istripu	enfermedad del sistema central	nerbio-sistema zentraleko gaixotasun
aerofagia	aerofagia	enfermedad del sistema digestivo	digestio-sistemako gaixotasun
afasia	afasia	enfermedad del sistema inmunológico	sistema inmunologikoko gaixotasun
ahogo	itolarri, itoaldi, itobehar	enfermedad del sistema respiratorio	arnas sistemako gaixotasun
bocio	bozio	enfermedad infecciosa	gaixotasun infekzioso
bronquitis	bronkitis	enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	biriketako gaixotasun buxatzaile kroniko (BGBK)
bulimia	bulimia	epilepsia	epilepsia
caída	erorketa, eroriko, jauskera	esguince	bihurritu, zaintiratu
cáncer	minbizi	estreñimiento	idorreri
catarata	katarata, begi-lauso	estres	estres
cólico	koliko	fractura	haustura
colitis	kolitis	golpe	kolpe
conjuntivitis	konjuntibitis	gripe	gripe
contingencia común	kontingentzia arrunt	hematoma	hematoma
contusión	kontusio, ubel, ubeldura	hemiplejia	hemiplegia
convulsión	konbultsio	hemorragia	odoljario
depresión	depresio	hemorroide	hemorroide
dermatitis	dermatitis	hepatitis	hepatitis
desnutrición	desnutrizio	herida	zauri
diabetes	diabetes	herpes	herpes
diarrea	beherako, sabeleko	hinchazón	hantura, handitu
disfagia	disfagia	hongo(s)	onddo(ak)
efecto secundario	bigarren mailako ondorio, albo-ondorio	infarto	infartu, bihotzeko
enfermedad congénita	sortzetiko gaixotasun	infección	infekzio
enfermedad de la piel	larruazaleko gaixotasun		
enfermedad del aparato locomotor	lokomozio-aparatuko gaixotasun		

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
inflamación	hantura, handitu
insuficiencia cardiaca	bihotz-gutxiegitasun
insuficiencia renal	giltzurruneko gutxiegitasun
insuficiencia respiratoria	arnas gutxiegitasun
intoxicación	intoxikazio
lesión	lesio
lumbalgia	lunbalgia
malformación	malformazio
neoplasma	neoplasma
neumonía	pneumonia, biriketako, alborengo
obesidad	obesitate
osteoporosis	osteoporosi

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
psoriasis	psoriasi
quemadura	erredura
quiste	kiste
resfriado, constipado	hotzeri, burutik beherako, marranta
torcedura	bihurritu, bihurtura, zaintiratu
tortícolis	tortikolis
traumatismo	traumatismo
trombosis	tronbosi
tumor	tumore
úlceras	ultzera
vértigo	bertigo



3.3. Probak, analisiak, interbentzioak

GAZTELANIAZ		EUSKARAZ	
biopsia		biopsia	
cesárea		zesarea	
cura		sendaketa, osaketa, sendatze	
ecografía		ekografia	
electrocardiograma		elektrokardiograma	
escáner		eskaner	
espirometría		espirometria	
exploración		miaketa	
gastroscopia		gastroskopia	

GAZTELANIAZ		EUSKARAZ	
laparoscopia		laparoskopia	
mamografía		mamografia	
operación		ebakuntza, operazio	
prueba de esfuerzo		esfortzu-proba	
radiografía		erradiografia	
esonancia magnética		erresonantzia magnetiko	
sutura		jostura	
tomografía		tomografia	
trasplante		transplante	



3.4. Laneko hainbat termino espezifiko

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
abdominal	abdominal, abdomen-
abducción	abdukzio
abrasión	urradura
absorción	xurgapen, absortzio
accidente	istripu, ezbehar
aceite	olio
aducción	adukzio
aflojar	nasaitu
agachar(se)	makurtu
agarrar	oratu, heldu
alargar	luzatu
alimentación	elikadura
alivio	arindura, lasaitu
almohada	burko
ambulatorio	anbulatorio
andar	ibili
antieuquino	antiekino
apoyar	jarri
apretar	estutu
apretar, presionar	sakatu
aproximar	hurbildu, hurreratu
arquear	kakotu, okertu
articular	artikulatu
autoasistido	autolagundu
balancear	kulunkatu
bastón	bastoi, makila
boca abajo	ahoz behera, ahuspez
boca arriba	ahoz gora, aratinik
cabestrillo	beso-euskarri
caja torácica	kaxa toraziko
calcetín elástico	galtzerdi elastiko

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
camilla	anda, ohatila
capsulitis	kapsulitis
cargar	zamatu, kargatu
cerrar	itxi, zarratu
chancleta	txankleta, txinal
chándal	txandal
cicatriz	orbain
cirugía	kirurgia
cirugía plástica	kirurgia plastiko
cita	hitzordu, zita
cojín	kuxin
colchoneta	koltxoneta
collarín	lepoko, iduneko
colocar	ezarri, kokatu, ipini
compresa de frío/calor	hotz/bero-konpresa
compresivo	konpresibo
consejo	aholku
contractura	kontraktura
contraer	uzkurtu
corsé	kortse
costado, de	alboka, saiheska, alboz
crema	krema
cucilllas, en	kokoriko
cuidado (sanitario)	zainketa
cuña	falka, ziri
dañado, perjudicado	kaltetu
decoaptador	dekoaptadore
decúbito	etzanera
descalzo	ortozik, oinutsik, hanka-hutsik
descansar	atseden hartu, deskantsatu
desvestir	erantzi

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
diafragma	diafragma
doblar	tolestu
dolorido	mindu
dorsal	bizkarraldeko
dorso de la mano	esku-gain
dorso del pie	oin-bular
duración	iraupen
efecto	eragin
ejercicio	ariketa
elevar	jaso, igo
empujar	bultzatu, bultza egin
encorvado	konkortu
endurecido	gogortu
enrojecimiento	gorritasun
equilibrar	orekatu
erguido	tente
espaldera	horma-barra
estabilizar	egonkortu
estiramiento	luzaketa
estirar	luzatu
explorar	aztertu
extensor	hedatzaile
extremidad	gorputz-adar
férula	ferula
ficha	fitxa
fijar	finkatu
fisioterapeuta	fisioterapeuta
fisioterapia	fisioterapia
flexibilización	malgutze
flexible	malgu
flexión	flexio
flexionar	flexionatu
forzar	behartu

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
fuerte, firme	sendo
función	funtzio
gatas, a	katamarka, katuka, lau hankan
gimnasia	gimnastika, gimnasia
gimnasio	gimnasio
herida	zauri
herido	zauritu
hinchazón	hantura
hospital	ospitale, erietxe
inclinarse	okertu, makurtu
incomodidad	deserosotasun
inferior	beheko, azpiko
informe	txosten
instrucción	agindu, jarraibide, instrukzio
isométrico	isometriko
jirar	jiratu, biratu
justificante	egiaztagiri, frogagiri, bertaratze-agiri
lado	alde, albo
lado, de	alboka, saiheska, alboz
lastre	lasta
lateral	alboko
lesión	lesio
lesionado	lesionatu, min hartu
levantar	altxatu, jaso
leve	arin
malestar	ondoez, ezinegon
mancha	orban
mancuerna, haltera	halter
masa muscular	muskulu-masa
masaje	masaje
medicamento	sendagai, medikamendu
médico (adj.)	mediko, osasun-

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
médico, -a (iz.)	mediku, sendagile
miembro	gorputz-atal
motor	motor
muestra	lagin
muleta	makulu
muñequera	eskumuturreko
obturador	obturatzaile
paciente	paziente, gaixo
palma (de la mano)	esku-ahur
paralela	(barra) paralelo
patas arriba	hankaz gora
peca	orezta
pectoral, zona	bularralde
pélvico	pelbis-, pelbiko
pendular	pendular
pesa	pisu
peso	pisu
pie, de	zutik, zutunik
pinza	pintza, matxarda
pisar	zapaldu
planta (del pie)	oin-zola, oinpe
polea	txirrika, polea
posar	pausatu, kokatu
posición	posizioa
posición fetal	fetu-posizio
posterior	atzeko
postura	jarrera
preferente	lehentasunezko
presión	presio
prevención	prebentzio
pronación	pronazio
prótesis	protesi
provisional	behin-behineko

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
puntillas, de	oin-puntetan, behatz-puntetan, hanka-puntetan
quemadura	erredura
recomendación	gomendio
reconocimiento	azterketa
recorrido	bide, ibilbide
recto, derecho	zuzen, artez
reeducación	berrezitze, berreziketa
rehabilitación	errehabilitazio
relajar	erlaxatu
reposo	atseden, atsedenaldi
respaldo	bizkarralde
respiración	arnasketa, arnaste
respirar	arnasa hartu, arnastu
retracción	uzkurdura
rodillera	belaunetako, belaun-babes
ropa deportiva	kirol-arropa
rotación	errotazio, biraketa
rotatorio, giratorio	birakari
rotura de fibras	zuntz-haustura
sagital	sagital
saliva	txistu, listu
sensibilidad	sentikortasun
separación	bereizketa, bereizte
sesión	saio
silla de ruedas	gurpil-aulki
sobrecarga	gainkarga
soporte, apoyo	euskarri
suceso	gertaera
sujetar	eutsi, heldu
supino	ahoz gorako
sutura	jostura

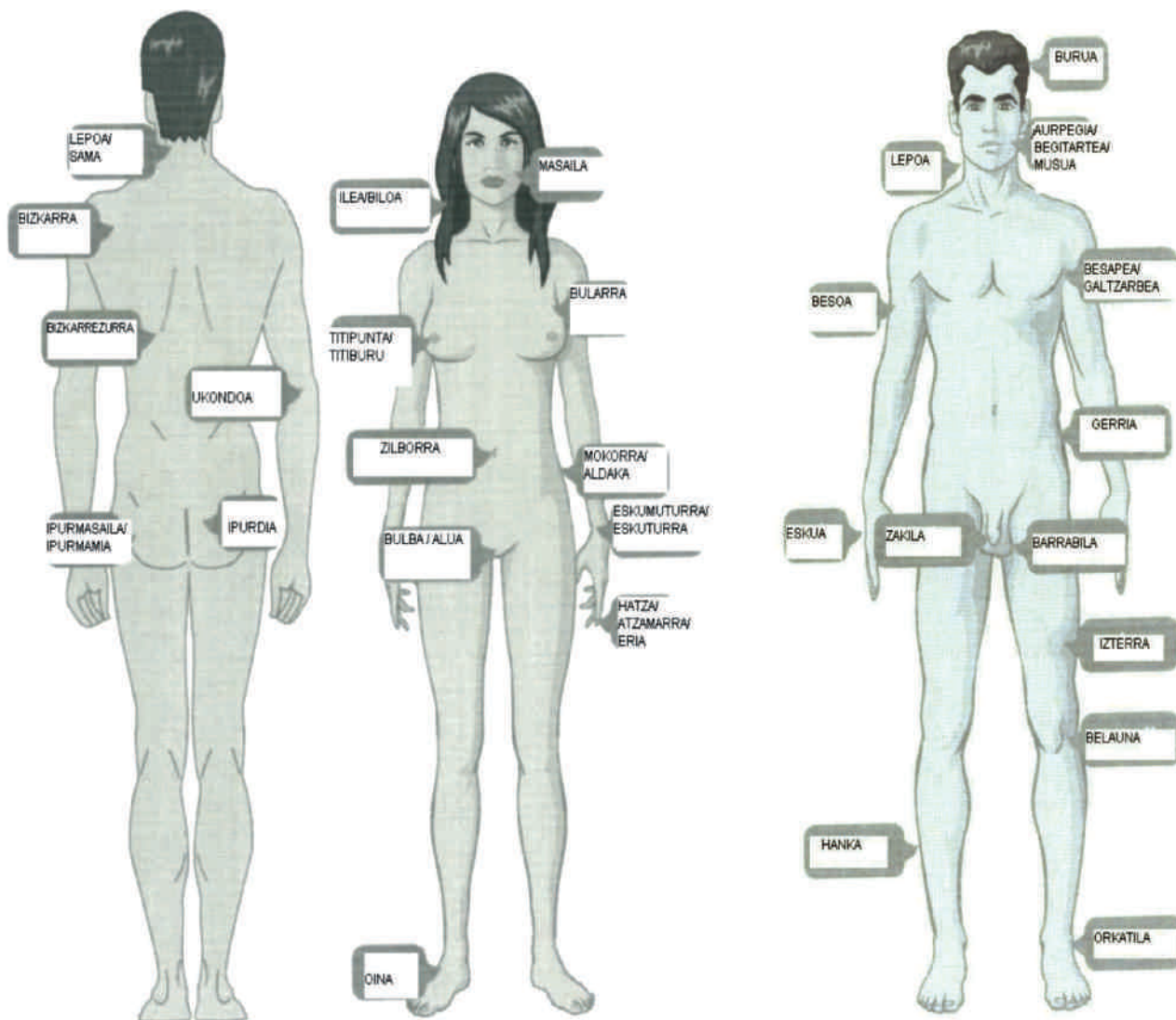
GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
tacataca	taka-taka
tejido	ehun
temblor	dardara
tensionar	tenkatu, tiratu
toalla	eskuoihal, eskuzapi
tobillera	orkatilako
torcer	okertu
transfer	transfer
transporte sanitario	garraio sanitario

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
tratamiento	tratamendu
tumbado	etzanda
urgencia	larrialdi, urgentzia
urgente	presazko, urgentziazko
venda	lotura, benda
vendaje	loturak
vestuario	aldagela
zapatillas deportivas, playeras	kirol-zapatillak

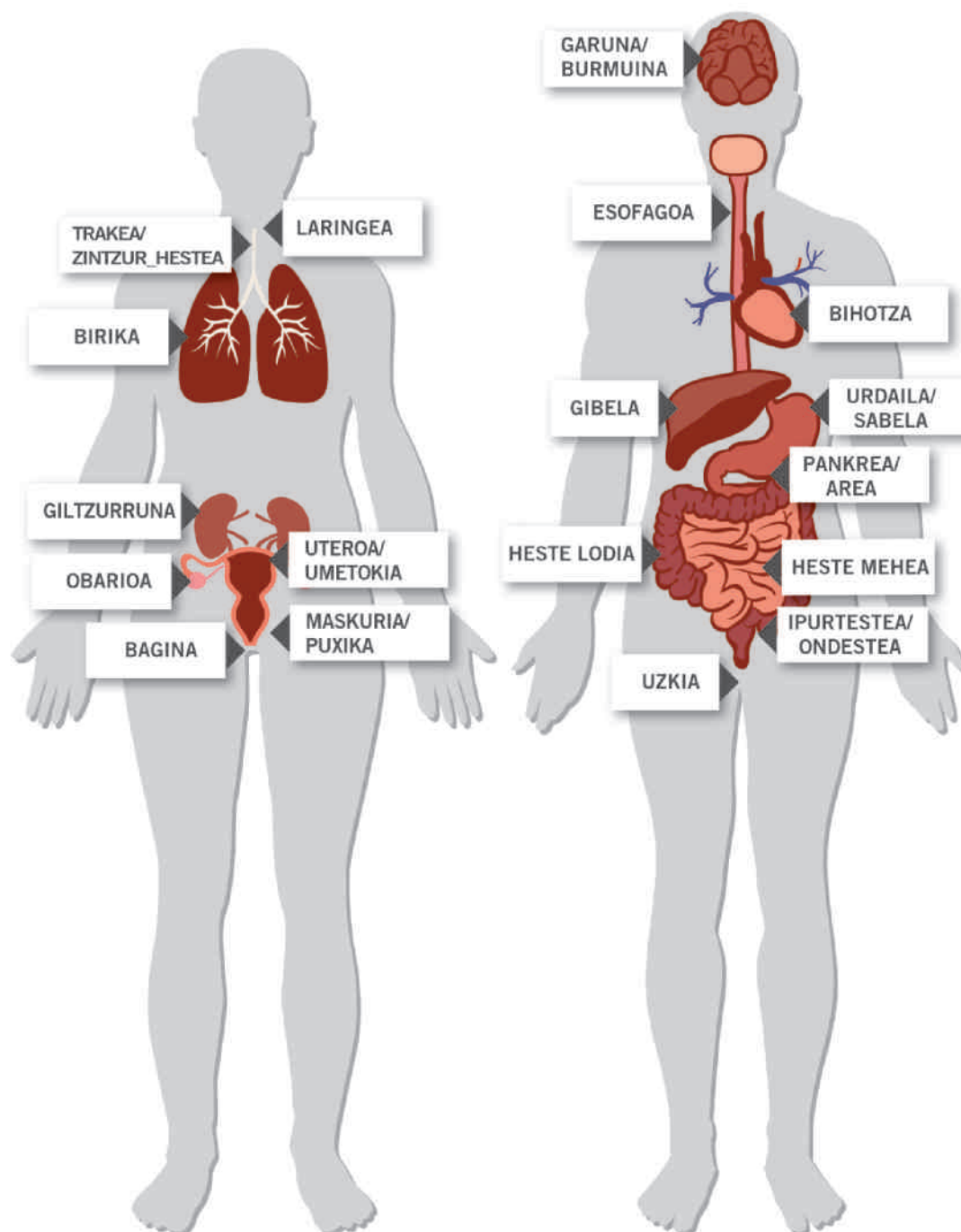


3.5. Irudiak

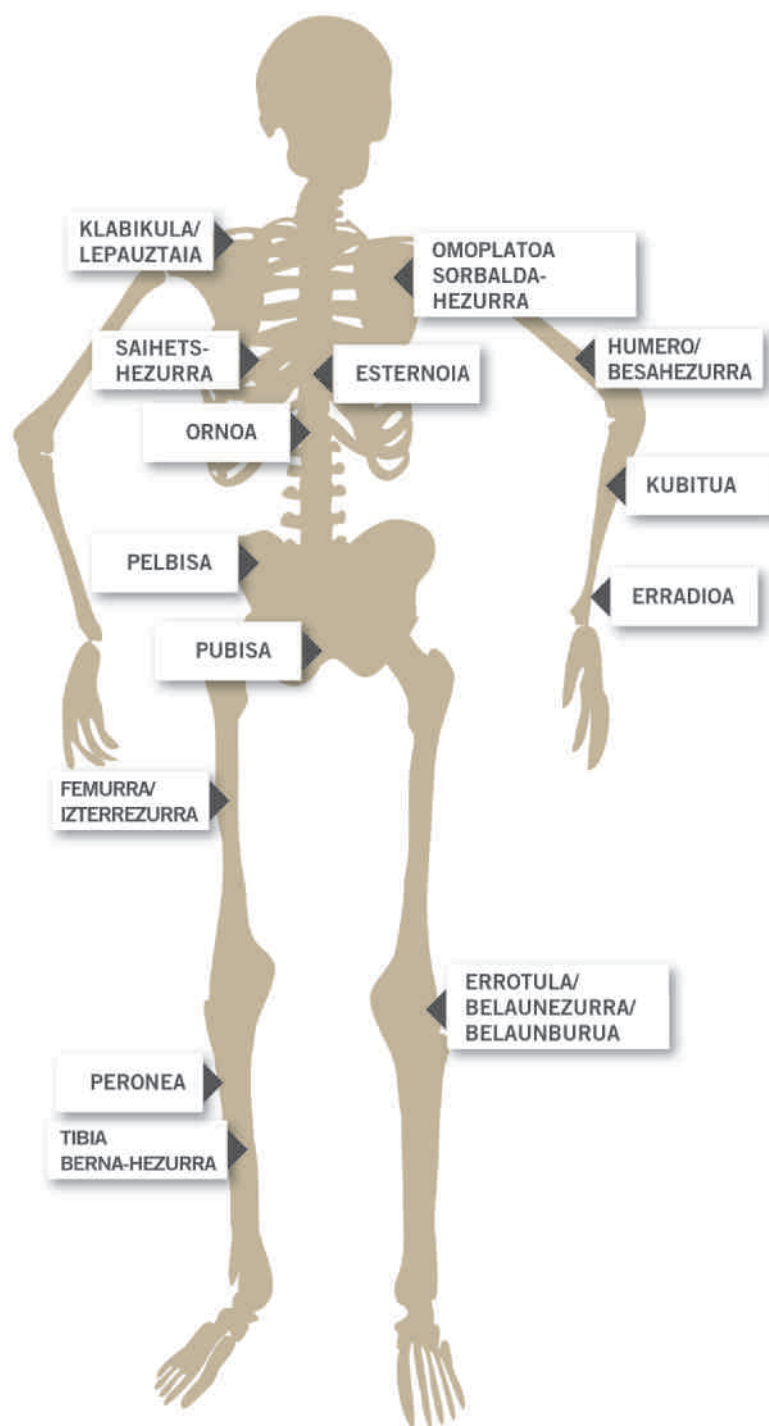
→ GORPUTZEKO ATALAK



→ ORGANOAK

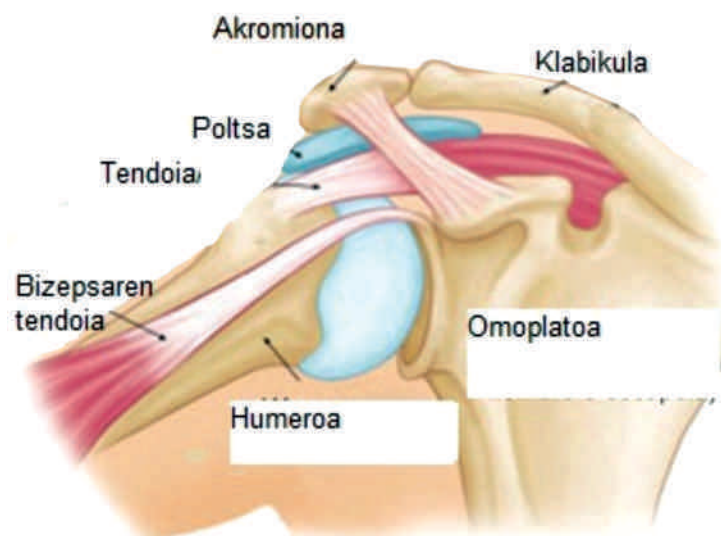


→ ESKELETOA

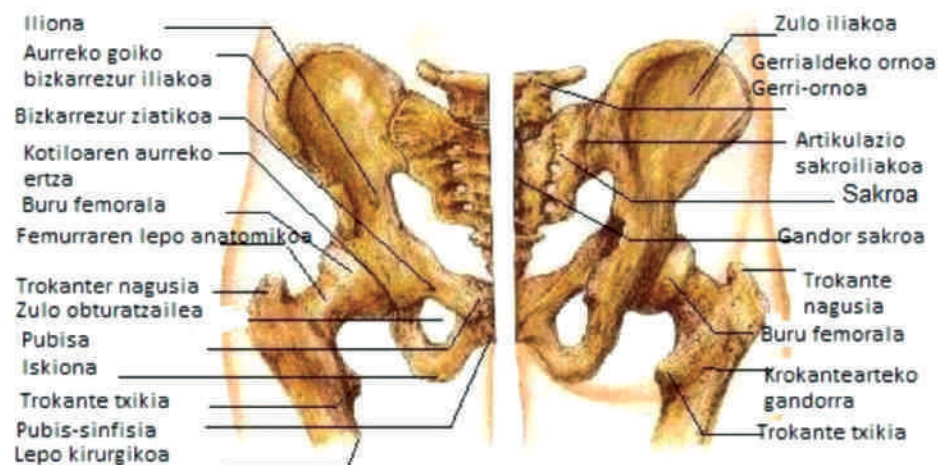


→ FISIOTERAPIAN BEREZIKI TRATATZEN DIREN ZENBAIT GORPUTZ-ATAL

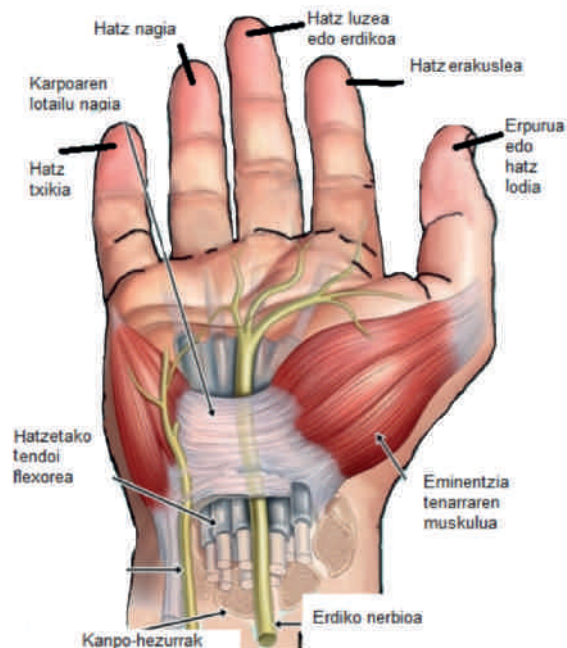
Sorbalda _____



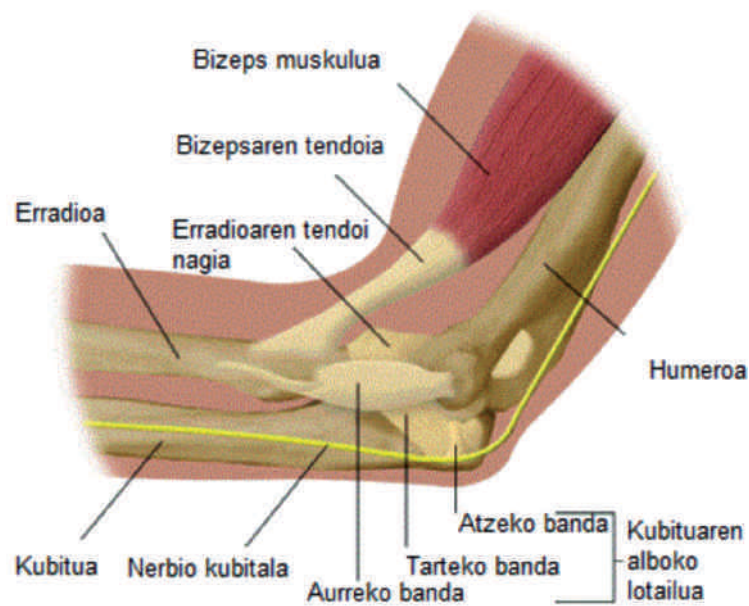
Gerrialdea _____



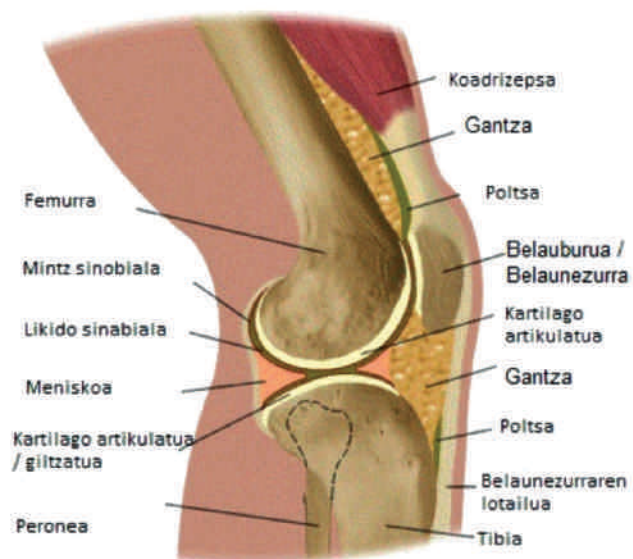
Eskua eta eskumuturra



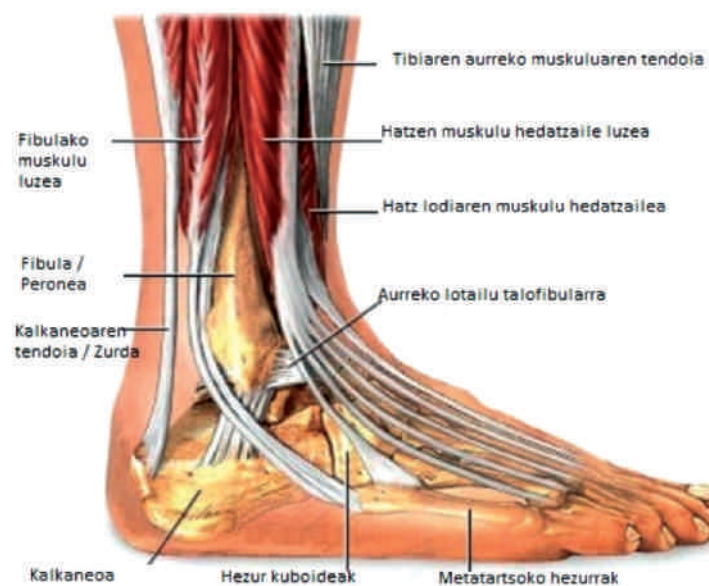
Ukondoa



Belauna



Orkatila



4. BALIABIDEAK

4.1. Gramatika, idazkera, estiloa

- **Euskal gramatika, lehen urratsak (EGLU).** Euskaltzaindia. www.euskaltzaindia.eus
- **Sareko Euskal Gramatika.** Euskal Herriko Unibertsitatea. www.ehu.eus/seg
- **Euskal gramatika osoa.** Zubiri, Ilari; Zubiri, Entzi. Didaktiker, Bilbo, 2000.
- **Euskaltzaindiaren arauak.** Euskaltzaindia. www.euskaltzaindia.eus
- **Zalantza-dantza.** IVAP. www.ehu.eus/azpidazki
- **Eguneroko kukuak.** Osakidetza. www.osakidetza.eus/profesionalak/euskara
- **Kalko okerrak.** Garzia, Juan. www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus
- **Testu-antolatzaileak. Erabilera estrategikoa.** Esnal, Pello. www.euskaltzaindia.eus
- **Hitz-ordena. Erabilera estrategikoa.** Euskaltzaindiaren Jagon Saila. www.euskaltzaindia.eus
- **Ortotipografia.** Zubimendi, J. R. www.ehu.eus/azpidazki
- **Puntuazioa egoki erabiltzeko gida.** Garzia, Juan. www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus
- **Letra larriak erabiltzeko irizpideak.** Mujika, Alfontso. www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus
- **IVAPeko estilo liburua.** IVAP. www.ivap.euskadi.eus
- **Berria. Estilo liburua.** Berria egunkaria. www.berria.eus/estiloliburua

4.2. Ariketak, praktikak, online ikastaroak

- **Ikasbil.** HABE. www.ikasbil.net/web/ikasbil/home
- **EHUtsi.** EHU. www.ehu.eus/ehutsi
- **EIBZ.** Nafarroako Gobernua. <http://eibz.educacion.navarra.es>
- **Ikasten.** Hiru.eus. <http://www.hiru.eus/e-ikasi/idiomas/ikasten>

4.3. Hiztegiak

→ HIZTEGI OROKORRAK

Euskarazko hiztegi orokorrak

- **Hiztegi Batua.** Euskaltzaindia. www.euskaltzaindia.eus
- **Orotariko Euskal Hiztegia.** Euskaltzaindia. www.euskaltzaindia.eus

Euskara-Gaztelania/Castellano-Vasco hiztegiak

- **Elhuyar hiztegia.** Elhuyar Fundazioa. www.euskara.euskadi.net/hizt
- **5000 Adorez hiztegia.** Bostak Bat. www.bostakbat.org/azkue
- **Zehazki hiztegia.** EHUko Euskara Institutua. www.ehu.eus/ehg/zehazki

Euskara-Ingelesa/English-Basque hiztegiak

- **Morris Student Plus hiztegia.** Morris, Mikel. www1.euskadi.net/morris

Euskara-Frantsesa/Français-Basque hiztegiak

- **Freelang.com.** Gilen, Amandine. www.freelang.com/enligne/basque

Hiztegi orokor bereziak

- **Sinonimoen hiztegia.** UZEI. www.uzei.eus/online/sinonimoen-hiztegia
- **Laburtzapenen hiztegia.** IVAP. www.ehu.eus/palazio/LaburtzapenenHiztegia

➔ HIZTEGI ESPEZIALIZATUAK

Terminologia banku publikoa

- **Euskalterm.** Eusko Jaurlaritza. www.euskadi.eus/euskalterm

Osasun-arloko hiztegi espezializatuak

Osakidetzaren webgunean (www.osakidetza.eus/profesionalak/euskara) osasun-eremuko hainbat espezializaziotako hiztegi terminologikoak kontsulta daitezke:

- **Administrazio sanitarioko hiztegia.** Osakidetza, Eusko Jaurlaritza, UZEI.
- **Osakidetzako errotulazioa.** Osakidetza.
- **OEEren Medikuntza hiztegia.** Osasungoa Euskalduntzeko Erakundea.
- **Gipuzkoako Sendagileen Elkargoaren hiztegia.** Gipuzkoako Sendagileen Elkargoa Ofiziala.
- **Medikuntzako adibidetegia.** EHU.
- **Gaixotasunen nazioarteko sailkapena (ICD 10).** Eusko Jaurlaritza, UZEI.
- **Desgaitasunen eta minustasunen hiztegia.** Eusko Jaurlaritza, UZEI.
- **HIESaren hiztegia.** UZEI.
- **Odontodologiako adibidetegia.** EHU.
- **Psikopatologia hiztegia.** OME.
- **Drogamenpekotasunei buruzko hiztegia.**
Euskadiko Drogamendekotasunei Buruzko Dokumentazio Zentroa.
- **Sexologiako hiztegia.** EHU.
- **Erizaintzako Hiztegia.** EHU.
- **Farmazia hiztegia.** EHU.
- **Osatuz, Hiztegi zalantzak argitzen.** Osakidetza.
- **Etab.**



4.4. Zuzentzaile ortografikoak

- **Xuxen.** Elhuyar Fundazioa. <http://xuxen.eus>
- **Hobelex.** UZEI. www.uzei.eus/hobelex

4.5. Hizkuntzari buruzko kontsulta-zerbitzuak

- **Jagonet galde-erantzunak.** Euskaltzaindia. www.euskaltzaindia.eus
- **Dudanet.** IVAP. www.euskadi.eus
- **Azpidazki, Argitokia.** Euskal Herriko Unibertsitatea. www.ehu.eus/azpidazki/argitokia.asp
- **Eitb.eus Kontsultak.** EiTB www.eitb.eus/eu/kultura/euskara/kontsultak

4.6. Euskararen normalizazioa Osakidetzan

Osakidetza webgunean (www.osakidetza.eus/profesionalak/euskara) euskararen normalizazioaren inguruko informazio baliotsua kontsulta daiteke:

- Osakidetza euskararen erabilera normalizatzeko 67/2003 Dekretua.
- Osakidetza Euskararen Erabilera Normalizatzeko II. Plana.
- Osakidetza hizkuntza ofizialak erabiltzeko protokoloa.
- Osakidetza profesional eta zerbitzu elebidunen identifikazio-sistema.
- Osakidetza langileentzako euskalduntze eta alfabetatze ikastaroak.
- Euskaraz lan egiteko trebakuntza ikastaroak.
- Hizkuntza-eskakizunak egiaztatze eta baliokidetzeko prozesuak.
- Osatuberri aldizkaria.
- Etab.

4.7. Argibide gehiago

Euskara hobetu, zalantzak argitu, zeure lan-esparruko terminologia ikasi, mintzapraktika egitasmoetan parte hartu edota euskaraz lan egiteko baliabide edo informazio gehiago nahi izanez gero, jo ezazu zeure zerbitzu-erakundeko **Euskara Zerbitzu Teknikora**.



