

SORBALDA MINGARRIA

Hobetzen laguntzeko
informazio eta aholkuak

Sorbalda mingarriarekin lotutako kontsultak ohikoak dira Lehen Mailako Arretan. Hainbat aukera terapeutiko daude min hori arintzeko, baina ez dira beti eraginkorrak izaten.

Sorbalda mingarria diagnostikatu badizute, zure prozesuan bideratzeko informazioa aurkituko duzu dokumentu honetan, bai eta hobetzen laguntzeko aholku eta jarraibide batzuk ere.



Osakidetza

DONOSTIALDEA ESI
OSI DONOSTIALDEA

ERREHABILITAZIOKO
ZERBITZUA



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Zer da sorbalda mingarria?

Traumatismo (kolpe) baten ondorio ez den mina da. Normalean, sorbalda bakarrean izaten da. Gehienetan, besoa altxatzean edo/eta hainbat keinu egitean, okerrera egiten du minak.

Zeintzuk dira sorbalda mingarriaren sintomak?

- Mina handitzen joaten da pixkanaka, sorbaldaren aurre-alboan. Batzuetan, besoaren erdialderaino iristen da; beste batzuetan, eskuraino.
- Minak okerrera egiten du besoa altxatzean, hainbat keinu egitean eta lo egiteko beso horren gainean jartzean.
- Indarra galtzearen sentrazioa ere izan daiteke.
- Batzuetan, ezinezkoa izaten da mugimendu batzuk egitea.

Zergatik agertzen da mina?

Askotan, ez dago jakiterik mina zehazki zergatik sortu den. Nolanahi ere, batzuetan, ohiko zereginak egitearekin lotzen da; adibidez:

- Sorbaldaren, eskumuturraren eta eskuaren mugimendu errepikakorrekin.
- Besoen indarra eskatzen duten jarduerekin.
- Behin eta berriro bibrazioak jasatearekin edo intentsitate handiko bibrazioa jasatearekin.
- Lanean sorbaldak eta bizkarra posizio okerrean izatearekin: makurtuta, besoak altxatuta edo tolestuta, etab.
- Adinarekin: adinean zenbat eta aurrerago joan, orduan eta gehiagotan agertzen da sorbalda mingarria; 45-50 urtetik gora, batez ere.

Nola tratatu?

Zure medikuak, adierazi diozun informazioan oinarritutako historia klinikoaren bidez, eta miaketa fisikoa eginez, sorbalda mingarria diagnostikatu dizu. Horrekin lotuta, **jakin ezazu**:

- Hasieran, mina oso handia denean, **atseden erlatiboa hartzea eta analgesikoak hartzea** komeni zaizu (parasetamola, antiinflamatorioak...), astebetean edo bi astetan zehar, behar izanez gero. Zure familia-medikuak esango dizu zein sendagai den zuretzat egokiena.
- Denbora hori igaro ostean oso min handia izaten jarraitzen baduzu (atsedenean zaudenean, gauean edo keinu zehatzak egitean), medikuak **infiltrazio** bat egitea proposatuko dizu beharbada. Zentzuzko aukera da hori, kontraindikazio zehatzik ez dagoen bitartean. Lehen asteetan, beste aukera terapeutiko batzuk baino eraginkorragoa izaten da.
- **Ariketak** egitea oso ona da; tratamendurako aukeretan onena da, eta, gainera, bilakaera ona izaten lagun dezake. Ariketa egokienak hauek dira: sorbaldaren malgutasuna, mugikortasuna eta indarra lantzen dutenak, eta omoplatoen arteko muskulatura indartzen dutenak. Gida honen amaieran, etxean egin ditzakezun ariketa batzuk aurkituko dituzu. Hobera egiten lagunduko dizute.
- Gomendio horiek bete arren mina izaten jarraitzen baduzu, zure medikuak **errehabilitazio-unitatera** bideratuko zaitu beharbada.

Ez dira beti beharrezkoak izaten:

- **Erradiografiak eta erresonantziak**: irudiek ematen dituzten datuek ez dute planteamendu terapeutikoa aldatzen. Erradiografiak, gainera, beharrik gabe emango dizute erradiazioa. Hala ere, zure medikuaren iritziz komenigarriak badira zure prozesua ebazten laguntzeko, egingo dizkizute proba horiek.
- **Kirurgia**: hasiera batean, sorbalda mingarria modu kontserbadorean tratatzea izaten da ia beti onena. Tratamendu kontserbadoreko aukerak agortu ondoren soilik azertu behar da tratamendu kirurgikoaren aukera.

Zuk zer egin dezakezu?

- Oso min handia daukazu uneetan, saiatu min gehien ematen dizuten mugimenduak ez egiten.
- Nolanahi ere, ez utzi besoa geldi-geldi. Saiatu zure eguneroko lanetan erabiltzen, minik ematen ez dizuten mugimenduak eginez.
- Egunak aurrera joan ahala, saiatu beso horrekin ohiko jarduerak egiten, minak uzten badizu.
- Saiatu honako hauek saihesten edo beste modu batera egiten:
 - Sorbaldaren, eskumuturraren edo eskuaren mugimendu errepikakorrak.
 - Besoen indar handia eskatzen duten mugimenduak, edo indarrari luzez eustea eskatzen dutenak.
 - Besaurrean bibrazio handiak jasatea edo bibrazioak behin eta berriro jasatea.
 - Sorbaldak posizio okerrean izanda aritzea lanean; adibidez, bizkarra eta sorbaldak aurrerantz kurbatzea bulegoan eta ordenagailu-lanetan, besoak denbora luzez edo behin eta berriz altxatuta izatea, eta abar.

Prebenitu al daiteke?

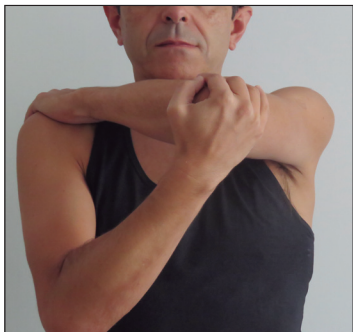
Ez beti. Askotan, ezin da sorbalda mingarria arrazoi zehatz batekin lotu. Dena den, onuragarria da aurreko puntuko aholkuak betetzea. Eta, dirudienez, kirola ohikotasunez egiteak (astean hiru ordu baino gehiago, eta urtean gutxienez 10 hilabetez) efektu prebentiboa du lepoko nahiz sorbaldako minerako.

Etxean egin ditzakezun ariketak

Ariketa hauek oso egokiak dira sorbalda mingarria izatean artikulazioen malgutasuna, mugikortasuna eta indarra hobetzeko. Egunero egin behar dituzu, baina, beharbada, hainbat aste beharko dituzu hobekuntza nabaritzen hasteko. Saiatu ariketak minaren mugen barruan egiten; dena den, normala da ariketak egin bitartean min edo tentsio pixka bat sentitzea.

1) **MALGUTASUN- EDO LUZATZE-ARIKETAK:**

Minduta daukazun sorbaldaren artikulazioa malgu mantentzen lagunduko dizute.



a) **BARNE-BIRAKETAN LUZATZEA:**

Ukondoa tolestu, eta eskua kontrako sorbaldaren gainean jarri, besoa lurrarekiko paralelo mantenduz.

Beste eskuarekin, ukondoa emeki atzerantz bultzatu, tentsioa nabaritu arte. 20 segundo eman postura horretan.

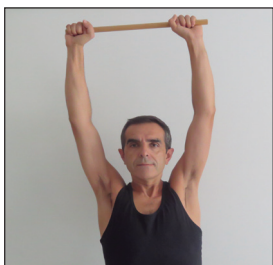
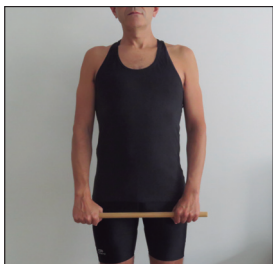


b) **KANPO-BIRAKETAN LUZATZEA:**

Jarri saiheska, pareta baten edo atearen marko baten ondoan. Besoa lurrarekiko paralelo jarri, ukondoa 90 gradutan tolestu, besaurea atearen markoan edo paretan jarri, eta hatzak sabaira begira jarri. Poliki, bermatutako besoaren kontrako alderantz biratzen saiatu, tentsioa nabaritu arte. 20 segundo eman postura horretan.

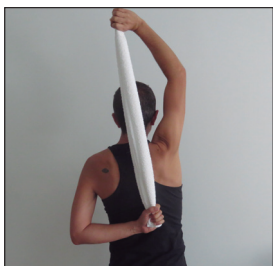
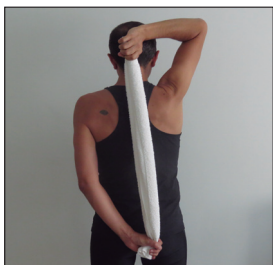
2) MUGIKORTASUN-ARIKETAK:

ariketa hauekin, sorbaldaren artikulazioaren mugikortasuna ibilbide osoan mantentzen saiatuko gara. Mugikortasuna mugatuta dagoenez, beste besoa, makilak edo toallak erabiliko ditugu, ariketa errazago egin ahal izateko.



a) FLEXIO-MUGIKORTASUNA:

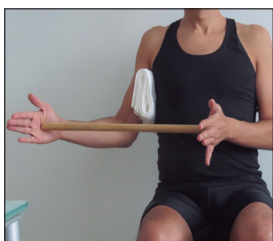
Besoa altxatzean egiten dugun keinua da. Bi eskuekin makila bat heldu. Ez zabaldu eskuak sorbalden zabalera baino gehiago. Saiatu makila emeki-emeki ahalik eta gehien altxatzen. Punturik altuenera iristean, postura horretan mantendu eta 3 arte kontatu; gero, poliki jaisten hasi. **Ez bota besoak behera; poliki jaitsi, abiapuntura iritsi arte. 10 aldiz errepikatu.**



b) MUGIKORTASUNA BARNE-BIRAKETAN:

Keinu hori egiten dugu mantala bizkarrean lotzean, alkandora galtzetan sartzean...

Hartu toalla bat irudian azaltzen den moduan. Mina ematen dizun sorbaldari dagokion eskua beheko puntan jarri. Toallari tira eginez, emeki eraman eskua ipurmasailetik bizkarrerantz, ibilbidearen mugara iritsi arte. **Puntu horretan 3 arte kontatu eta poliki-poliki abiapuntura itzuli. 5 aldiz errepikatu.**

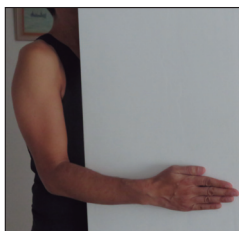


c) MUGIKORTASUNA KANPO-BIRAKETAN:

Eserita, besoak gorputzera itsatsita, ukondoak 90 gradutan tolestuta, jarri toalla bat gorputzaren eta mina ematen dizun besoaren artean. Esku-ahurrak elkarri begira jarri, bien artean makila bat helduz. Makila alde mindurantz bultzatu, besaurrea kanporantz biratzen dela, ibilbidearen mugaraino iritsi arte. **Puntu horretan 3 arte kontatu eta poliki-poliki abiapuntura itzuli. Toalla helduta izan beti, eta besaurrea lurrarekiko paralelo mantendu. 5 aldiz errepikatu**

3) INDARTZEKO ARIKETAK:

Minduta daukazu sorbaldan indarra mantentzen edo/eta berreskuratzen lagunduko dizute.



a) ISOMETRIKOA BARNE-BIRAKETAN:

Zutik, armairu edo ate baten markoaren aurrean. Beso mindua gorputzari itsatsita, ukondoa 90 gradutan tolestuta, eta esku-ahurra barrurantz begira, irudian adierazten den moduan. Aire hartu, eta, botatzen duzun bitartean, bultzatu eskuarekin berme-azalera, besaurrea barrurantz biratu nahiko bazenu bezala, tentsio-puntu gorenera iritsi arte. **Puntu horretan 6 segundoz mantendu eta poliki-poliki erlaxatu. Ez dago desplazamendurik; besoa posizio horretan mantendu behar da ariketa osoan zehar.**

3 aldiz errepikatu.



b) ISOMETRIKOA KANPO-BIRAKETAN:

zutik, jarri alde mindua armairu baten edo atearen markoaren albora begira. Besoa gorputzera itsatsita, ukondoa 90 gradutan tolestuta, eta eskua irudian adierazten den moduan bermatuta. Aire hartu, eta, botatzen duzun bitartean, bultzatu eskuarekin berme-azalera, besaurrea kanporantz biratu nahiko bazenu bezala, tentsio-puntu gorenera iritsi arte. **Puntu horretan 6 segundoz mantendu eta poliki-poliki erlaxatu. Ez dago desplazamendurik; besoa posizio horretan mantendu behar da ariketa osoan zehar.**

3 aldiz errepikatu.



c) FLEXIOAK:

jarri zutik, mahai baten edo antzeko zerbaiten aurrean. Bermatu eskuak mahaiaren edo dagokionaren gainean, eskuen artean sorbalden arteko tartea utzita, oinak mahaitik urrun jarri, eta gorputza zuzen, irudian adierazten den moduan. Ukondoa poliki-poliki tolestu, gorputza mahaiaren ertzera hurbilduz, eta, jarraian, besoak luzatu, abiapuntura itzuli arte. Gorputza zuzen mantendu behar da ariketa osoan zehar. **Ahal beste flexio egin; gehienez 10, eta egunean gehienez 3 aldiz.**

Garrantzitsua: mahaiak egonkorra izan behar du, eta zure oinak ez daitezela lurrean irristatu.



