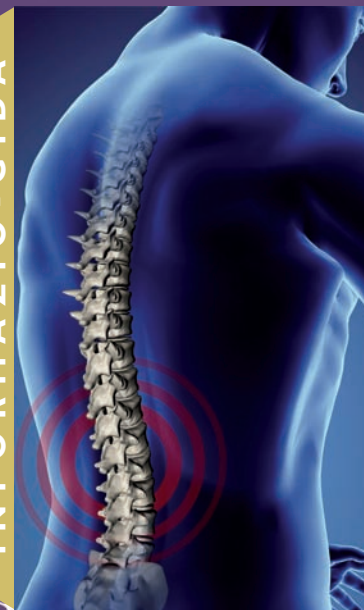


lanean eta eguneroko bizitzan
posturak zaintzeari buruzko
gomendioak

18

INFORMAZIO-GIDA



Bizi-kalitate on bat izateko, berebiziko garrantzia du egiten ditugun lanetan postura egokiak zaintzeak. Postura desegokia mantentzea izan daiteke kaltegarri gure osasunarentzat, nola geldirik gaudenean hala ibilian gabiltzanean. Eta ondorio kaltegarri horiek areagotu daitezke, postura desegokia edukitzeaz gain karga batekin bagabiltza.

Egia da ez ditugula beti nahi genituzkeen baliabide eta laguntza guztiak gure inguruan izaten, baina beti izango dugu neurri jakin batzuk hartzeko aukera.

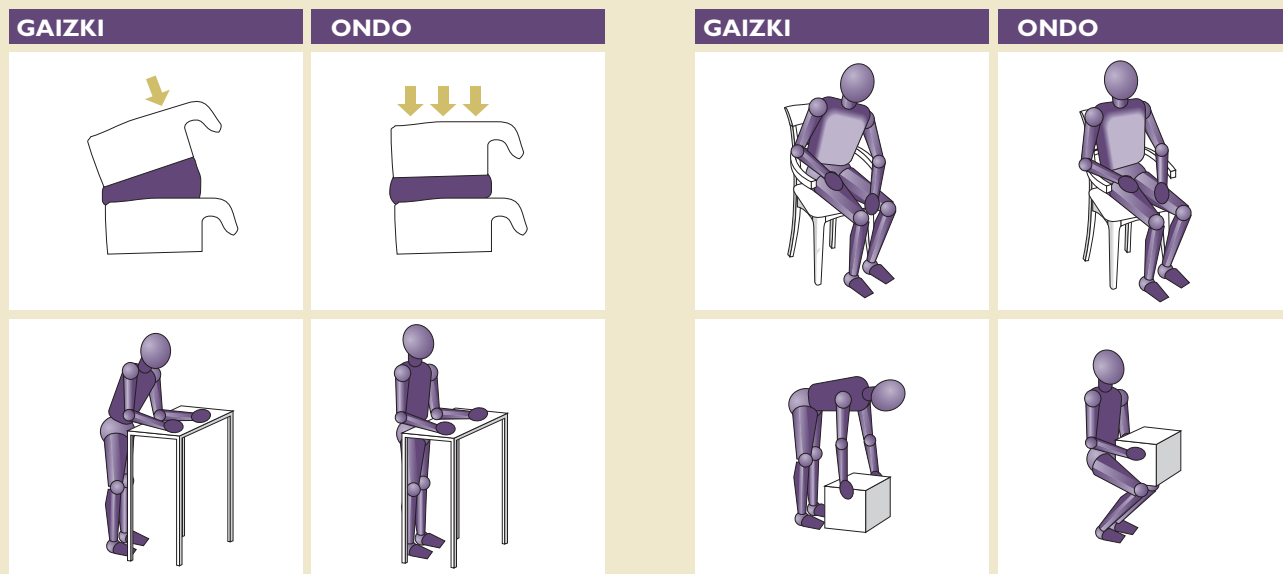
HORRI DAGOZKION ARRISKU NAGUSIAK

GAINESFORTZUAK eta NEKE FISIKOA.

Horiei elkartzen zaizkien lesioak, bizkarrekoak -bizkar eta gerrialdekoak- izaten dira, bereziki.

PREBENTZIOZKO NEURRIAK

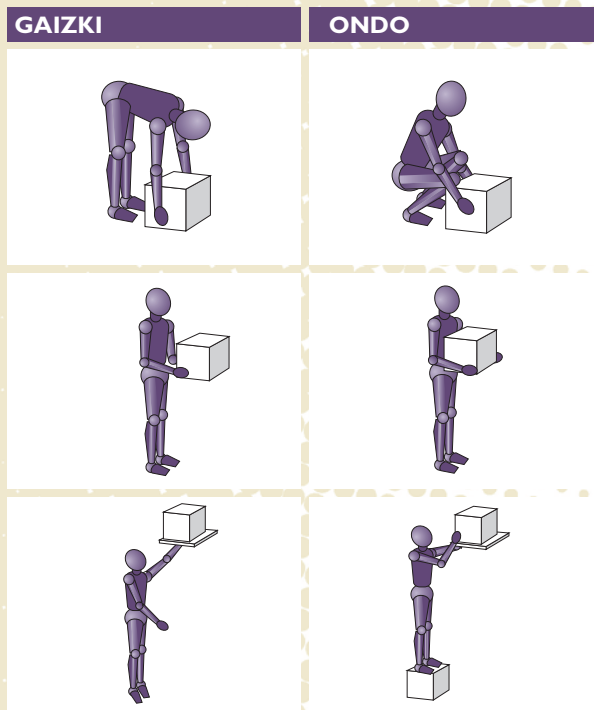
Gomendio hauekin lortu nahi dena da bizkarraren alferrikako bihurturak saihestea, behar baino gehiago sufriarazten diete-eta ornoarteko diskoei.



Hartu noizbehinka atsedenaldiak eta/edo saiatu intentsitate desberdinetako lanak txandatzan.

KARGAK ERABILTZERAKOAN

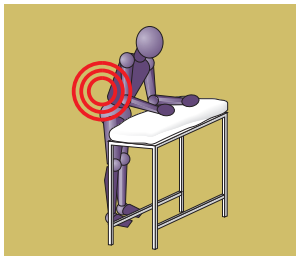
- Bizkarra zuzen eduki.
- Hankak tolestuta.
- Karga eramateko gorputzaren kontra.
- Tinko eutsi kargari.
- Hankak bananduta eduki. Bat mugimenduaren norabidean.
- Gorputza kontrapisu modura erabili.
- Erabili aulkitxoak eta abar bezalako tresna lagungarriak, gauzak nekez iris zaitezkeen lekuetara jasotzeko.
- Oinetako egokiak (oinari ondo lotuak) eta erosoak erabili, ibiltzerakoan behatzak zabaltzeko modua ematen dutenak, alegia.



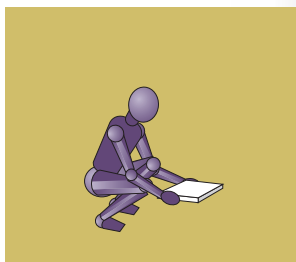
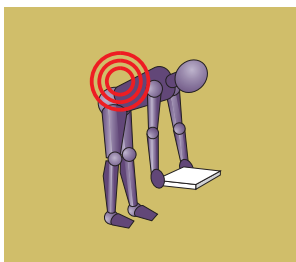
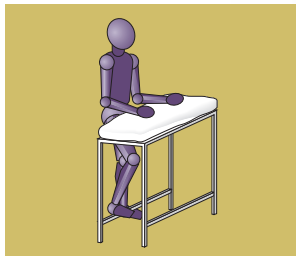
Eskema orokor honi jarraitu behar diozu gaixoak manipulatzekoan ere. Horretarako badaukazu berariazko Informazio-gida bat ere.

OSPITALEKO LANEAN

GAIZKI

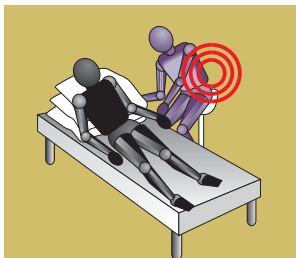


ONDO

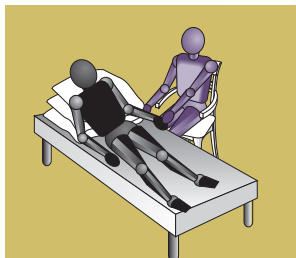


Pazienteei arreta ematerakoan **postura egokiak hartzeko** bestelako **baliabideak**: altuera erregulagarriko tabureteak, aulkiak, etab.

GAIZKI



ONDO



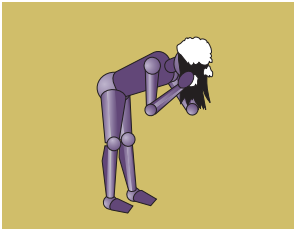
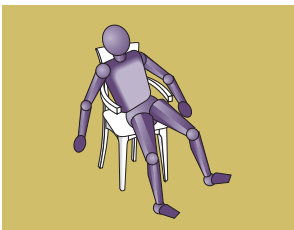
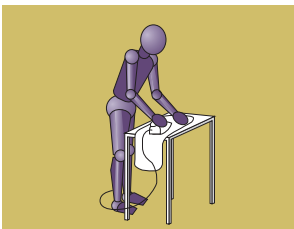
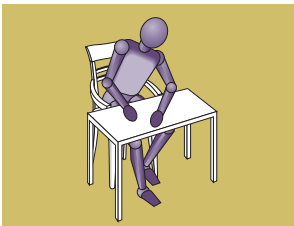
OHEA EGITERAKOAN

Hankak ondo jartzeko moduko leku zabala eduki. Aurreranzko mugimendua orkatilen mailan egin behar duzu. Belaunak pixka bat tolestuz gero, enborra zuzenago mantentzen da.

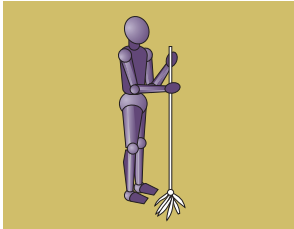
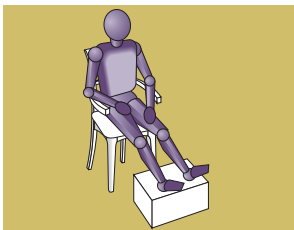
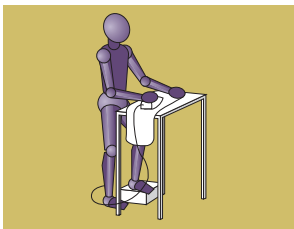
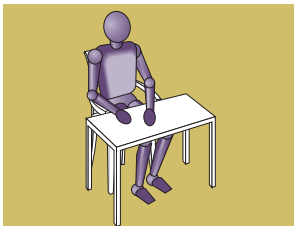


EGUNEROKO BIZITZAN

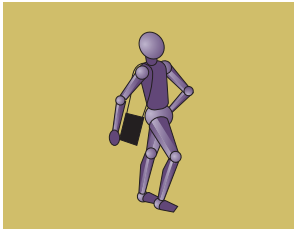
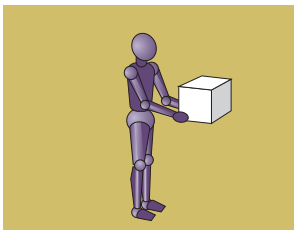
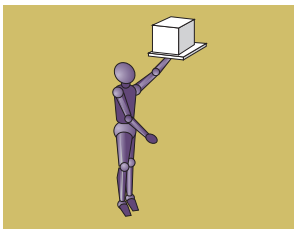
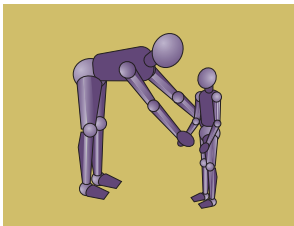
GAIZKI



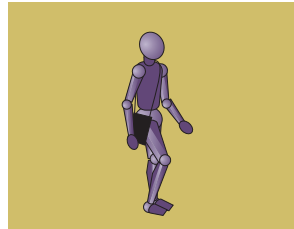
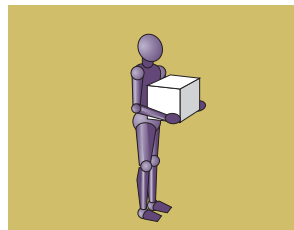
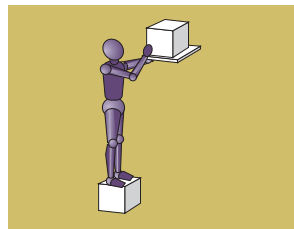
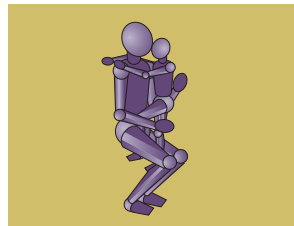
ONDO



GAIZKI

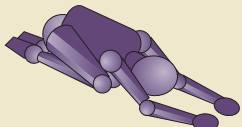
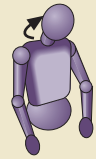
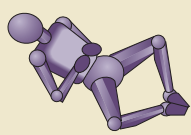
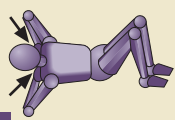
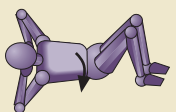
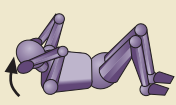
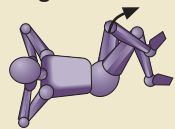
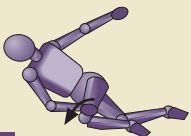
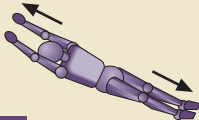
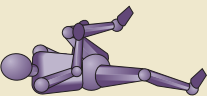
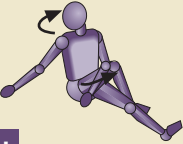
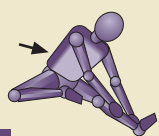
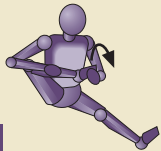
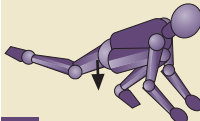
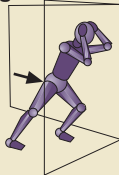
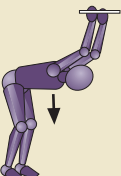


ONDO



BESTELAKO NEURRIAK

Lesiorik izan nahi ez badugu, oso garrantzitsua da gure gorputza "sasoian" edukitzea, zenbait ariketa sarri-sarri eginez. Hona hemen egin daitezkeen ariketa batzuk:

30 segundo 	norabide bakoitzean 5 aldiz 	20 segundo 	"sorbalda-hezurren atximurra" 2 aldiz bakoitza 5 segundo 	
2 aldiz bakoitza 5 segundo 	3 aldiz bakoitza 5 segundo 	alde bakoitza 20 segundo 	alde bakoitza 20 segundo 	2 aldiz bakoitza 5 segundo 
zango bakoitza 20 segundo 	30 segundo 	alde bakoitza 10 segundo 	zango bakoitza 30 segundo 	zango bakoitza 20 segundo 
norabide bakoitzean 10 aldiz 	oin bakoitza 30 segundo 	zango bakoitza 15 segundo 	zango bakoitza 20 segundo 	zango bakoitza 25 segundo 
15 segundo 	sorbalda bakoitza 10 segundo 	10 segundo 	2-3 minutu 