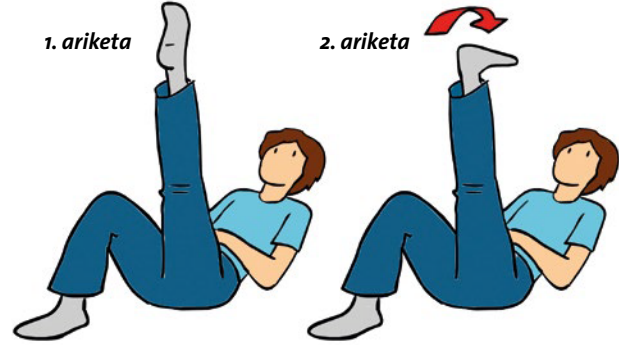


Izterraren atzeko muskulaturaren luzaketak

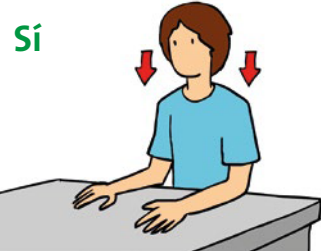
↪ Tolestu hanka bakarra 90°. Gero, beste hankarekin, bideratu behatzak sabaira. **(1. ariketa)**

↪ Aurreko posizio bera mantenduz, tolestu orkatila eta mantendu orpoa sabaira bideratuta. **(2. ariketa)**



Beste gomendio baliagarri batzuka

↪ Eserita zaudenean, mantendu sorbaldak posizio baxuan artikulazio hori ez gainkargatzeko. Saihestu beti sorbaldak altxatuta izatea.



↪ Zutik ordu asko ematen badituzu, eman egunero masaje zirkular txikiak orkatiletan.



↪ Azkenik, gogoan izan lanaldiaren amaieran gomendagarria dela:

- ✓ atseden posizioan oinak altxatzea gorputzaren gainerako zatien gainean. Eserita edo etzanda, gomendagarria da burko edo eskuoihal bat jartzea oinen azpian odol-itzulerari laguntzeko.
- ✓ Kontraste-bainuak egitea; sartu hankak ur beroko terreina batean hiru minutuz eta gero ur hotzeko beste batean minutu batez, txandaka. Bi kasuetan, egin oin-puntuen mugimendu txikiak goraka eta beheraka. Saiatu, ahal izanez gero, ur hotzetan hasten eta amaitzen, zirkulazioari laguntzeko.
- ✓ Gerrialdean mina nabaritzen baduzu, aplikatu azaleko beroa tapaki elektriko batekin, edo lisatutako eskuoihal batekin, 20 minutuko zikloetan aipatutako eremuan. Halaber, lasaigarria izango da ur epela botatzea presio arinarekin horren gainean dutxaren ostean.

Erlaxaziorako jarraibide indibidualak: arnas ariketak

↪ Arnasketa mekanismo erreflexu bat da, eta alderazioak izaten ditu eguneroko bizitzako egoera batzuetan: estresa, lan-bolumena handitzea, etab.

↪ Jarraian aurkezten diren arnas ariketek egunean 5 minutuko dedikazioa baino ez dute behar, eta zure lanaldian pilatu dezakezun estresa eta nekea arintzen lagunduko dizute:

- ✓ “Ahoz gora etzanda” posizioan jarrita, eskuak sabelaldean jarri eta begiak itxita, 5 inspirazio sakon egin.
- ✓ Saiatu sumatzen nola puzten den zure sabelaldea arnasketa sakonagoa egiten den heinean. Inspirazio bakoitzean, gorputzaren eremu desberdin bat irudikatu, hautemandako eremua erlaxatu dadin.
- ✓ Era berean, “ahoz gora etzanda”, jarri eskuak saihesten inguruan. Airea sabelalderantz bideratzeak laguntzen du tentsioa sorbaldetan pilatu ez dadin.



www.fremap.es
<http://prevencion.fremap.es>

MI-26586-2025 Cuad-02/2025



Luzaketa- eta erlaxazio- ariketak



Postura behartuak hartzea, zamak eskuz manipulatzeko, mugimendu errepikakorrek egitea, eta norbanakoaren ezaugarriak dira nahasmendu muskulu-eskeletikoak agertzeko arrisku-faktore nagusiak.

Nahasmendu horiek prebenitzea lanpostuaren diseinuarekin zuzenean lotuta dago, eta baita posturaren ohitura egokiak hartzearekin ere.

Beraz, halako lesio motarik ez agertzeko, gomendagarria da beti egin beharreko esfortzu fisikoaren aurretik eta ondoren luzaketak egitea, ohitura hori zure eguneroko ohituretan txertatuz.

Horretaz gain, gogoratu era leun, geldo, aurrerakor eta kontrolatuan egin behar direla. Halaber, garrantzitsua da min ezaren muga errespetatzea, gure muskulu-egituretan kalteak eragitea saihestuz.

↪ Luzaketan helburuak dira hauek:

- ✓ Lan estatikoetan muskulatura erlaxatu eta prestatzea.
- ✓ Estresa eta tentsioa murriztea.
- ✓ Lesio muskularrak prebenitzea.
- ✓ Mina arintzea eta malgutasuna hobetzea.

↪ Hori egiteko, nahikoa da jarraian azaltzen diren gomendioei jarraitzea:

- ✓ Ezarri hasierako posizioa.
- ✓ Egin luzapena pixkanaka, luzapen-sentsazio arin-neurrizkoa sentitu arte.
- ✓ Luzaketak 5 segundokoak izango dira, beste denbora-tarte bat gomendatzen den kasuetan izan ezik.
- ✓ Amaitzean, itzuli pixkanaka jatorrizko posiziora.
- ✓ Atsedean hartu 5-10 segundoz.

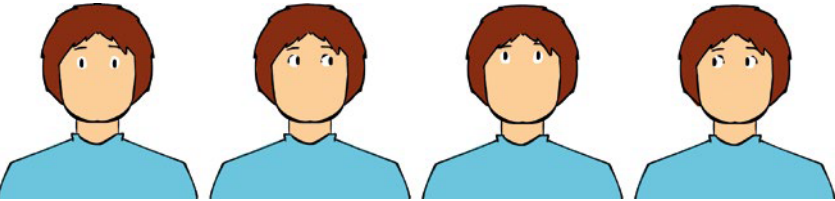
Luzaketak

Muskuluen hedadura eta elastikotasuna mantentzea edo hobetzea ahalbidetzen duten hainbat luzaketa-mota daude, muskulu hotz eta laburtu bat lesioa izan dezakeen muskulu bat baita.

Begiak erlaxatzea

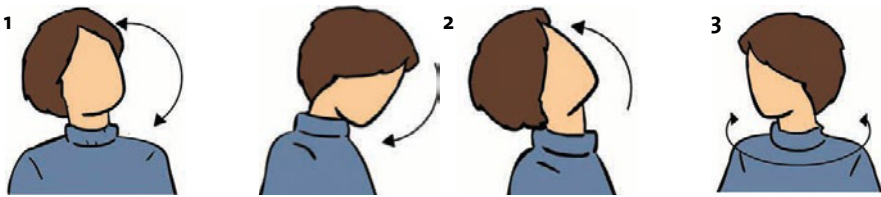
↪ Itxi begiak segundo batzuetan.

↪ Mugitu begiak norabide guztietan, bekainak altxatuz.



Garondoaldearen luzaketak

- 1. Mugitu burua poliki eta txandaka bi aldeetara.
- 2. Mugitu burua poliki aurrerantz eta atzerantz.
- 3. Altxatu burua albo batera eta bestera.



Sorbalden eta besoen luzaketa

- Eremu horretan gainkarga saihesteko luzapenak, bai jarrera estatikoak luzaroan mantentzeagatik, bai kargak eskuz manipulatzeagatik.

Zamen eskuzko maneiuak:

1. Trizepsen luzaketa

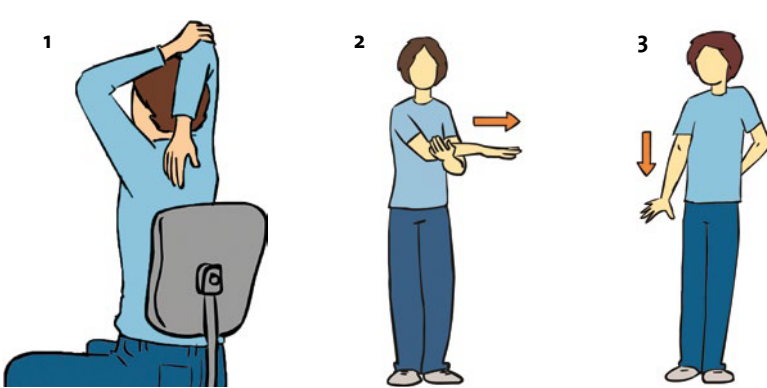
Igo besoa ukondoa burutik hurbil jarri arte. Ukondoari atzetik eutsita, bultza pixka bat burualdera eta gorantz.

2. Deltoideen luzaketa

Hurbildu beso bat bularraldera, horizontalean mantenduz. Bestearekin, hurbildu sorbalda pixka bat, beso osoa horizontalerantz emeki luzatuz.

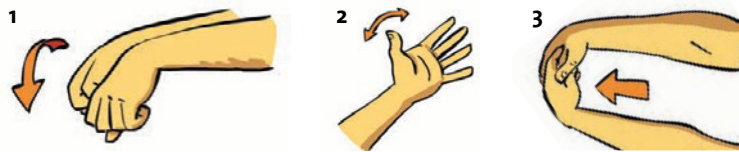
3. Sorbalda jaistea - trapezioaren luzaketa

Esku ahurra irekita eta eskumuturra luzatuta, jaitsi sorbalda, besaurrea eta sorbalda luzatzea ahalbidetuz.



Eskumuturreko eta besaurreko luzaketak

- 1. Luzatu bi besoak aurrerantz. Ukabilak itxita, saiatu bi besaurreak luzatzen.
- 2. Zabaldu hatz lodia esku ahurreko muskulatura erlaxatzeko.
- 3. Eskuak gurutzatuta, bultza besoak aurrerantz. Mantendu posizio hori 15 segundo, gutxi gorabehera.



Ariketa horrekin, sorbalda atzeko muskulatura erlaxatu ahalko duzu.

Bizkarraren luzaketak

- Gerri-eremua erlaxatzera bideratutako luzaketak, bizkarraren behealdeko pisua deskargatuz eta muskulatura malgutuz.

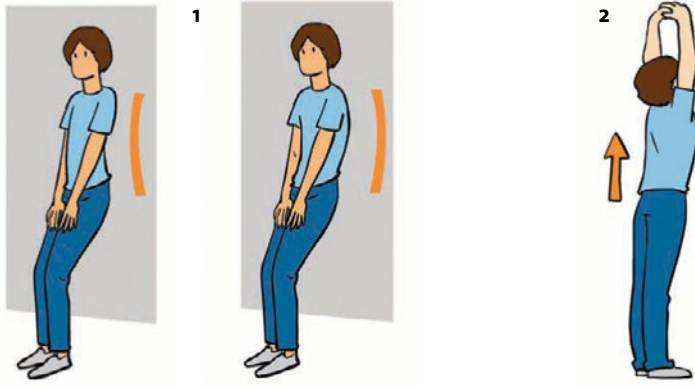
1. Pelbisaren baskula

Ajarri bizkarra horma batean eta saiatu atzean geratzen den eremua “ezabatzen”, gerri-eremua hormaren kontra jarritz.

Ondoren, kakotu gerrialdea hormatik desitsasteko moduan.

2. Bizkarrezurraren luzaketak

Eskuak gurutzatuta, bultza besoetatik gorantz. Mantendu posizio hori 15 segundo, gutxi gorabehera.



Hanken luzaketa

- Hanketako muskulatura deskargatu eta erlaxatzera bideratutako luzaketak; horiek gainkarga saihestuko dute luzaroan zutik egon, epealdi luzeetan oinez ibili edo behin eta berriz eskailerak igo eta jaisten jardun ostean.

1. Koadrizepsaren luzaketak

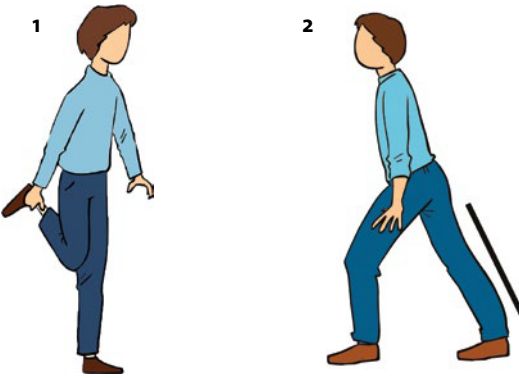
Zutik eta aulki bati eutsita, altxa hanka atzerantz, eskuarekin lagunduz. Errepikatu ariketa bi hankekin.

2. Hanketako muskulu bikien luzaketak

Zutik, jarri hanka bat bestearen atzean, begirada aurrealdera eta bizkarra zuzen mantenduz. Jarraian, tolestu aurrean den belauna atzean dagoen hankaren luzaketa-sentsazioa hasi arte.

Luzatu nahi den hanka izango da atzean kokatuko dena belauna luzatuta (bestea aurrean egongo da, belauna tolestuta).

Mantendu postura hori bi minutuz, arnasa sakon hartuz, erreboterik egin gabe eta orpoa lurrean jarrita.



Prebentziorako oinarritzko argibideak bizkarreko mina

- Hurrengo oinarritzko gomendioak bizkarreko mina saihesteko ariketa-sortan oinarritzen dira. Hala ere, diagnostikatutako patologia-prozesu bat izatean, fisioterapia edo medikuntza zerbitzuari kontsultatu behar zaio, egin beharreko ariketen inguruan.

Bizkarraren luzaketa orokorra

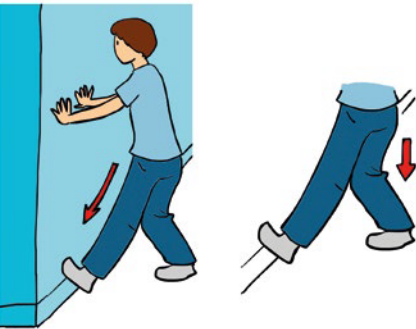
- Orpoen gainean eserita eta besoak buruaren gainean jarrita, jarri eskuak eta kopeta koltxonetan, modu horretan bularra belaunetatik ahalik eta gertuen egon dadin.



Hona hemen bikiak luzatzeko beste modu bat:

- zutik, jarri hanka bat bestearen atzean, begirada aurrealdera eta bizkarra zuzen mantenduz. Jarraian, tolestu atzean dagoen belauna, harik eta hormaren kontra dagoen hankaren luzaketa-sentsazioa hasi arte.
- Luzatu nahi den hanka izango da aurrean kokatuko dena belauna luzatuta (bestea atzean egongo da, belauna tolestuta).
- Mantendu postura bi minutuz, arnasa sakon hartuz, erreboterik egin gabe eta orpoa lurrean jarrita.

Erreboteak eta orpoa lurrean jarrita



Idakak malgutzeko ariketak

- Gerturatu belauna bularrera eta mantendu posizioa bi minutuz. **(1. ariketa)**
- Etzan buruz gora hanka bat luzatuta eta bestea tolestuta. Jarraian, eraman tolestutako hanka bularrera. Posizio hori lortutakoan, eraman belauna kontrako aldera, al-daka pixkanaka biratuz. **(2. ariketa)**

1. ariketa



2. ariketa

