



Lehen mailako arretan
jarduera fisikoari
buruzko aholkua
sustatzeko gida



Ariketa Fisikoa eta Osasuneko Taldea
Grupo de Actividad Física y Salud
OSATZEN

Pfizer-en laguntzaz



Por un mundo más sano™

Lehen mailako arretan **jarduera fisikoari** **buruzko aholkua** **sustatzeko gida**

Gidoia

1. Sarrera	3
2. Definizioak	5
3. Jarduera fisikoak osasunarentzako dituen onurak	6
4. Pertsona sedentarioak identifikatzea	8
4.1. Centers of Disease Control and Prevention (Atlantako CDC) zentroaren irizpideak	8
4.2. Podometroko pausoak	8
5. Arrisku-egoeran dauden pazienteak identifikatzeko check-list. Galdesorta (PAR-Q)	9
6. Jarduera fisikoa aholkatzea	11
6.1. Jarduera fisikoa aholkatzearen ezaugarri orokorrak	11
6.2. Jarduera fisikoa kontsultan aholkatzea. (EKoS eredu):	11
6.2.1. Ebaluazio aldia. Ezagutu eta jarrera egokia harrarazteko helburua	12
6.2.2. Kontseilu aldia. Trebatzeko helburua	12
6.2.3. Segimendu aldia. Indartzeko helburua	15
7. Haur eta nerabeentzako aholkuak	16
8. Hirugarren adinako pertsonentzako aholkuak	18
I. eranskina: Kontsultan agintzeko eredu (ECoS)	20
II. eranskina: Indar eta malgutasun ariketak	21
III. eranskina: Pazienteei emateko gomendioak	23



Lehen mailako arretan
**jarduera fisikoari
buruzko aholkua
sustatzeko gida**

Egileak:

Osatzeneko Ariketa Fisikoa eta Osasuneko Taldeko kideak

Pedro Iturrioz Rosell

Prebentzio-medikuntzan eta osasun publikoan aditua

Victor Rubio Arribas

Familiako medikuntzan aditua

Iñaki Iturrioz Rosell

Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietan lizentziatua

Itziar González de Arriba

Fisioterapeuta

© 2007, Osatzen
Blas de Otero, 10, 1.º dcha.
48014 Bilbao

Koordinazioa eta zuzendaritza editoriala:

semfyc  ediciones
carrer del pi, 11, 2a pl, of 14
08002 Barcelona

Eskubide guztiak gordeta. Debebatuta dago obra hau copyright-aren titularraren idatzizko baimenik gabe osorik edo zati bat kopiatzea, edozein bitarteko edo prozedura erabiliz, erreprografia eta tratamendu informatikoa barne.

1 Sarrera

Jarduera fisikoa, elikadurarekin eta tabakoa kontsumitzea bezalako ohitura kaltegarriak izatearekin batera, biztanleriaren erikortasunaren eta hilkortasunaren baldintzatzaile garrantzitsua da.

Azken mendean aurrerapen teknologikoen eta aisia-modu berriak agertzeak jarduera fisikoaren eguneroko mailak jaistera erraztu du.

Mendebaldeko herrialdeetan egoneko bizitzaren gorakada nabarmen eta kezkarria gertatzen ari da. 2002ko EAeko Osasunari buruzko Inkestaren datuen arabera, gizona % 60,2k eta emakumezkoen % 68,7k ez du aisialdian jarduera fisiko nahikorik egiten. 16-24 urteko adin-taldean gizona % 46,9k eta emakumezkoen % 66,4k du egoneko bizitza.

Geroz eta handiagoa da komunitateak, erakundeek eta zerbitzuek ekintza sistematikoak hartu eta garatzeko egiten duten ahalegina, biztanleen bizi-moduan beren bizi-kalitate individual nahiz kolektiboa hobetzea eragingo luketen aldaketak lortzeko.

Lehen mailako arretako profesional sanitarioek funtsezko papera dute **bizitza osasungarriko ohituren sustapenean**, hiritarrekin duten erlazio estua, hurbiltasun eta konfiantzaren, urtero bisitatzen dituzten biztanleriaren portzentaje altuaren eta beren aholku eta gomendioek duten eraginaren ondorioz.





Jarduera fisiko osasungarria egiteari buruzko aholkuak emateak sanitario, mediku eta erizainen eguneroko jardueren parte izan beharko luke, osasuna sustatzeko beste jarduera batzuekin batera, hitzartutako bisitetan nahiz gure ingurunean pazienteekin ditugun harreman ugariak aprobetxatuz. Osasun Publikoaren ikuspegitik eta gure helburu diren biztanleak orientatzeko, argi eduki behar da pertsona sedentario gehiago pixka bat edo nahiko aktibo bihurtuz onura hobe lortuko dela, pertsona aktiboak oraindik aktiboago bihurtuta baino.

Gida honen helburua lehen mailako arretako sanitarioak motibatu eta inplikatzeko eta horiei jarduera fisikoa bizitza osasungarriko ohitura gisa sustatu, biztanleriaren osasun-egoera hobetu eta egoneko bizitzarekin erlazionaturiko gaixotasun kronikoa prebenitzeko aholkuak duen eraginkortasuna hobetzeko tresna batzuk eskaintzea da.





2 Definizioak

Kirola: Lehiatzeko jarduera fisiko arautua.

Ariketa fisikoa: Ariketa fisiko antolatu, egituratu eta errepikakorra, formaren osagai bat edo gehiago hartu, mantendu edo hobetzea duena helburu.

Jarduera fisikoa: Energia gastatzea eragiten duen eskeleto-muskuluen edozein mugimendu.



3 **Jarduera fisikoak** osasunarentzako dituen onurak

Up to Date 2006 “Overview of the risk and benefits of exercise” lanaren arabera, jarduera fisikoak honako eragin hauek ditu:

- Gaixotasun koronarioak, bihotzeko gertaerak eta heriotza kardiobaskularrak murriztea, GHI barne.
- Arterietako hipertentsioaren agerpena prebenitu eta gaixotasuna arintzen laguntzen du.
- Intsulinarekiko erresistentzia eta 2. motako DM garatzeko arriskua murriztu eta diabetikoen gluzemia kontrolatzen laguntzen du.
- Profil lipidikoa hobetzen du, HDL handituz.
- Arnasketa hobetzen du.
- Dietarekin lotuta obesitatea tratatzen laguntzen du, muskulu-masa eta -potentzia murriztea prebenitzen du eta gorputz-osaketaren indizeak hobetzen laguntzen du.
- Bularreko, koloneko eta prostatako minbiziaren aurkako babes arina da.
- Tabako-ohiturak uzten laguntzen du, aztura kentzeko programaren barenan.
- Adinekoen gainbehera mentala murriztu edo atzeratu dezake.
- Adinako pertsonengan eguneroko jarduerak egiteko ezintasuna eta erorke-tak izateko arriskua murrizten ditu.
- Minbiziaren tratamenduan zehar bizi-kalitateko neurri asko hobetzen ditu.
- Artrosirako eragin onuragarria duela frogatu da, muskulu-tonua eta artikulazio-funtzioa mantentzen lagunduz.





- Osteoporosian, eskeleto-egituran gaitzera eragiten duen jardura fisikoa funtsezkoa da haurtzaroan eta nerabezaroan hezur-masaren maila ona hartzeko eta ondoren mantentzeko.
- Aldizkako kludikazioan onura eragiten du.
- Onura psikologikoa ere badu ongizate-sentsazioa eta autoestimua handituz, aldartea hobetu eta hersturaren eta depresioaren sintomak murrizten ditu.
- Gizarte-abantailak ematen ditu integrazioa eta gizarte-harremanak lagunduz.



4 Pertsona sedentarioak identifikatzea

Metodo desberdinak daude jarduera fisikoaren maila neurtu eta pertsona batek egoneko bizitza duen edo aktiboa den identifikatzeko. Simplea eta erabilgarritasun handikoa delako lehen mailako arretan honako hau gomen-datzen dugu:

4.1. Centers of Disease Control and Prevention (Atlantako CDC) zentroaren irizpideak

Sedentariotzat hartzen da astean 5 egun edo gehiagotan neurrizko jarduera fisiko arinean gutxienez 30 minutu jarduten ez den edo astean jarduera fisiko biziko gutxienez 30 minutuko 3 saio edo gehiago egiten ez dituen pertsona.

4.2. Podometroko pausoak



	Pauso/Egun
Sedentarioa edo ez-aktiboa	< 5.000
Ez oso aktiboa	5.000-7.500
la aktiboa	7.500-10.000
Aktiboa	> 10.000
Oso aktiboa	> 12.500



5 Arrisku-egoeran

dauden pazienteak identifikatzeko check-list

Galdesorta PAR-Q

Aktiboagoa izaten hasia oso segurua da pertsona gehientzat, baina zalantzarik baduzu, mesedez bete ondoko galdesorta.

- Pertsona batzuek bere medikuari galdetu beharko liokete jardura fisiko bat egiten hasi baino lehen. Ondoko 7 galderei erantzunez hasi.
 - 15 eta 69 urte artean badituzu, PAR-Q galdesortak jarduerarekin hasi aurretik zure medikuari galdetu behar diozun adieraziko dizu. 69 urte baino gehiago badituzu, edo ez bazaude oso aktibo egotera ohitua, hasi aurretik zure medikuari galdetu.
1. Inoiz esan al dizu zure medikuak bihotzeko arazoak dituzula eta jardura fisikoa zure medikuak gomendatuta bakarrik egin beharko zenukeela?
 2. Bularrean minik sentitzen al duzu jardura fisikoa egiten duzunean?
 3. Joan zen hilabetean, jardura fisikorik egiten ez zenuenean, minik izan al zenuen bularrean?
 4. Zorabioen ondorioz oreka galtzen al duzu edo inoiz konortea galdu al duzu?
 5. Zure jardura fisikoko aldaketengatik okerrera egin lezakeen hezurre-tako edo artikulazioetako arazorik ba al duzu?
 6. Arteria-presioarentzako edo bihotzarentzako medikamenturik hartzen al duzu medikuaren aholkatuz?





7. Ezagutzen al duzu jarduera fisikorik egin behar ez zenukeela adierazten duen beste arrazoiren bat?

- **Galdera batean edo gehiagotan BAI** erantzun baduzu, zure medikuari galdetu zure jarduera fisiko gehiago egiten hasi baino lehen.
- **Galdera guztietan EZ** erantzun baduzu, jarduera fisiko gehiago egiten has zaitezkeenaz ziur egon zaitezke. Poliki hasi eta pixkanaka areagotzen joan, hori da modurik azkar eta seguruena.
- Jarduera areagotzea beranduagorako utzi ondoko kasuetan:
 - Ez zaude ondo aldi baterako gaixotasun baten ondorioz, adibidez, katarro bat edo sukarra: hobe sentitu arte itxaron.
 - Haurdun bazaude edo haurdun zaudela uste baduzu: zure medikuari galdetu bizimodu askoz ere aktiboagoarekin hasi baino lehen.

Oharra: Zure osasun-egoera aldatu egiten bada eta aurreko galderen batean BAI erantzuten baduzu, zure medikuari galdetu.



6 Jarduera fisikoa **aholkatzea**

6.1. Aholkatuaren ezaugarri orokorrak

- Preskripzioak **sinplea** izan behar du, pertsona bakoitzaren ulermen-mailarako hizkuntza egokia erabili behar da. Bere duda, beldur eta arazoei erantzun behar zaie.
- **Erakargarri** egitea, osasun fisiko nahiz mental eta sozialean dituen onurak jakinaraziz sarituak senti daitezten.
- Oztopoak identifikatu eta kentzea.
- **Kirola edo ariketa bezalako terminoak saihestu**, lehiaketa edo ahalegin gisa identifikatzeagatik oztopo izan baitaitezke.
- **Pertsonaren egoera eta mugak**, lehenatasunak, irisgarritasuna eta aukera pertsonalak kontuan edukitzea.
- Jarduera fisikoa egiteko **norberaren gaitasunekiko konfiantza izaten**, jardueraz **gozatzea** eta **onuretan positiboki sinestea** sustatu behar dira, pazientearen eragin positiboa dutelako.
- Famili, lagun eta komunitateko baliabideen **kanpoko laguntza** identifikatu eta sustatzea.
- **Pazientearekin** adostasuna, “**kontratua**”, bilatzea. Berarekin **helburu errealistak** eta denboran mantentzeko gai denak adostea.

6.2. Jarduera fisikoa kontsultan aholkatzea. EKO S eredua (I. eranskina)

Kontsultan jarduera fisikoa agintzerakoan hiru osagai edo aldi identifikatzen dira:

Ebaluazio-aldia	>	<u>EZAGUTU ETA JARRERA EGOKIA HARRARAZTEA</u>
Kontseilu-aldia	>	<u>GAITZEA</u>
Segimendu-aldia	>	<u>INDARTZEA</u>





6.2.1. Ebaluazio aldia. Ezagutu eta jarrera egokia harrarazteko helburua

- Egun egiten duen jarduera fisikoa neurtzea.
- Osasun-egoera orokorra, gaitasun fisikoa, gaixotasunak eta arrisku-faktoreak baloratzea.
- **Aldaketaren aurreko jarrera aztertzea** (jarrera oso garrantzitsua da jokabide-aldaketa bat hasteko), Prochaska eta Di Clementeren eredu sinplifikatua jarraitzea komeniko litzateke. Eredu horrek honako banaketa hau egiten du:
 - Aurrekontenplazioa: aldatzea pentsatu ez edo aldatzeko asmorik ez duenean.
 - Kontenplazioa: asmoa duenean, aldatzea erabaki duenean.
 - Ekintza: data ezarri eta aldatzeko jarduerak hasi dituenean.
- Egiten duen lan-mota eta bere zaletasunak ezagutzea.
- Bere aurreko esperientziak baloratzea (ohiturak).
- Bere zaletasun eta lehentasunen inguruan galdetzea.
- Babes soziofamiliarren maila identifikatzea.
- Zailtasun edo oztopoak aztertzea: denbora falta, barregarri geratzeko edo porrot egiteko beldurra, nekea, kirol instalazioetara joateko zailtasunak, babes/lagun falta, etab.
- **Autoeraginkortasuna** aztertzea (Banduraren eredu kognitibo-soziala): Ohitura-aldaketa lortu eta denboran zehar mantentzeko norberaren gaitasunean konfiantza izatea, jokabidea mantentzeko arrakasta-iragarle gisa hartzen da.

6.2.2. Kontseilu aldia. Trebatzeko helburuarekin

Ebaluazio-aldian bildutako datuak kontuan hartuta aholku indibidualizatu bat eman behar dugu, pazientearen neurrikoa izan eta lor daitezkeen helburuak dituenak.



- A. Aurrekontenplazio-egoeran** badago aholku labur bat emango zaio jarduera fisikoaren onurak bere egoera pertsonalei egokituta labur azalduz. Gure laguntza eskaini eta jarduera fisikoen onurak eta eguneroko bizitzako ohiko jarduerak hantitu ahal izateko estrategiak azaltzen dituen liburuxka bat emango diogu.
- B. Kontenplazio-egoeran badago**, aholkuak datu hauek bildu beharko ditu:

Jarduera-mota

b1. Zure eguneroko bizitzako jarduera areagotuz

- Oinez ibili zure eguneroko errutinan, ahal baduzu lanera oinez joan.
- Garraio kolektiboa erabiltzen baduzu, geltoki bat lehenago jaitsi autobusean.
- Autoa lanetik 500 metrora aparkatu.
- Eskaileretatik igo, igogailua erabili beharrean.
- Bazkaltzeko atsedenaldian edo libre dituzun tarteetan bizi ibili.
- Zure etxeko lanak biziago egiten saiatu.
- Denbora luzeko aktibitate-eza murriztu, adibidez, telebista ikusi edo ordenagailuaren aurrean egotea.
- Sofatik edo bulegoko aulkitik altxa eta orduro minutu batzuek tiramenduak egin.
- Ahal baduzu eta gustatzen bazaizu, lorezaintzako edo baratze lanak egin
- Txakurra buelta bat ematera atera
- Dantzatzer joan!

b2. Astialdiko jarduera areagotuz

Pauso arinean ibili, mendira joan, frontoian jokatu, korrika egin, bizikletan ibili, igeri egin, golfean jokatu edo taldeko beste edozein kirol bezalako jarduera aerobikoekin.

Maiztasuna: Egunero edo asteko ia egun guztietan.

Iraupena: Egunean gutxienez 30 minutu, gazteek 60 minutu. Denbora hori pilatu egiten da, 10-15 minutuko “zatitan” egin daiteke.

Intentsitatea: Intentsitate arineko jarduerekin hasi eta pixkanaka handitzea gomendatzen da, esfortzu ikaragarria egin gabe.

Jarduera fisikoko gutxienezko programa: astean 5 egunetan 30 minutu intentsitate arinean (gazteak 1 ordu)



Metodo desberdinak daude jardueraren intentsitatea neurtzeko eta honako hauek gomendatzen dira:

- Bihotz-maiztasuna neurtzea, gehieneko bihotz maiztasunaren % 60-80ra iristeko (220ri adina kendu). Pultsometroak erabiltzeak neurketa errazten du.
- Pauso-kopurua kontatzen duen **podometroa**, komeni da eguneko 10.000 pausora iristea.
- Duen sinpletasunagatik **«hitz egitearen testa»** azpimarratzen dugu. Hitz egitea, elkarrizketa bat izatea zaila den jarduera-intentsitatea mantentzean data, esfortzu eta izerdi-botatzearen sentsazioa.

Intentsitate edo iraupen handiagoarekin onura hobeak lor daitezke.

Komeni da jarduera aerobikoa **indar-ariketekin** osatzea (**gutxienez astean bitan**), muskulu eta hezurak indartsu mantentzea laguntzen baitute, gorputz-jarrea hobetuz, eta gaixotasunak prebenitzen laguntzen dute. (**II. eranskina**)

Adinako pertsonengan komeni da **malgutasun-ariketak** egitea (**gutxienez astean lautan**), erraz mugitzen laguntzen dute, muskuluak erlaxatuta eta artikulazioak mugikor mantenduz. (**II. eranskina**)

Onura-eraginak murriztu egiten dira bi asteko epean jarduera nabarmen murrizten bada eta desagertu egiten dira 2-8 hilabetetan berriz aktibatzen ez bada.

Komeni da aurrez beroketa eta ondoren errekupeazioa egitea.

Beste gomendio batzuk:

- Oinetako erosoak erabili, sistema eusle on eta bigunarekin.
- Egiten duzun jarduerarako eta egiten duen eguraldirako arropa egokia erabili.
- Babes-elementuak erabili, adibidez, bizikletarako kaskoa, patinatzeko belauetakoak eta ukondokoak edo igeri egiteko betaurrekoak.



C. Ekintza-egoeran badago:

- Jokabidea indartzea.
- Mehatxuak ebaluatzea.
- Jolas-faktoreak egiaztatzea.
- Senitarteko edo lagunen laguntza egiaztatzea
- Itxaropenak bete direna egiaztatzea
- Aurreratzea planteatzea

6.2.3. Segimendu aldia. Indartzeko helburua

Segimendua ezinbestekoa da medikuaren kontseiluaren eraginkortasun handiagoa lortzeko.

Jokabide berri bat hasteko JARRERA oso garrantzitsua da, baina hori denboran zehar mantentzeko OHITURA ere oso garrantzitsua da.

Gomendatutako **aldizkakotasuna** hau da:

- **15 egunera**, proposaturiko jarduera gauzatu dela edo hasi dela egiaztatu, abiapuntuak ikusi, aholkua egoera pertsonaletara egokitu, aurkitutako oztopo eta zailtasunak aztertu, lor daitezkeen helburu eta xedeak planteatzeko. Jokabidea indartzea. Osasunerako onurak gogoraraztea.
- **3 hilabetera**, epe laburrerako atxikipena egiaztatzeko, aldi horretan gertatzen baitira bertan behera uzte gehienak.
- **Urtebetera**, epe luzerako atxikipena egiaztatzeko.

Segimendu horretarako zentro bakoitzaren ezaugarri, antolamendu eta baliabideak izan behar dira kontuan.

Medikuak edo erizainarekin **egindako hitzorduen** bitartez egin daiteke, patologia kronikoaren edo arrisku-faktoreen kontrolerako deiak aprobetxatuz, edo **telefono-deien** bitartez.

Helburua jarduera egiaztatu, babesa eman, indartu, sustatu, hobetu, zailtasun edo oztopoak identifikatu eta aurreratzeke planteamenduak egitea da.

Motibatzeke eta jarraipena egiteko bereziki erabilgarriak dira **podometroa edota** egunak eta egindako jarduerak biltzen dituzten **egutegi edo egunkariak bezalako tresnak**.



7 Haur eta nerabeentzako aholkuak

Osasunari dagokionez, jarduera fisikoa gomendatzeko arrazoi nagusiak hauek dira:

- Muskulu-eskeletoaren eta bihotzeko eta arnasketako sistemen hazkunde eta garapen osasuntsua.
- Oreka energetikoa mantentzea (pisu egokia mantentzeko).
- Hipertentsioa edo indize lipidiko anormala bezalako arrisku-faktoreak prebenitzea.
- Elkarrekintza soziala, autoestimua eta osasun mentala sustatzea.

Halaber, haurtzarora eta nerabezarora gakoak dira **ohitura osasungarriak bizi-modu gisa** hartzeko. Eskola uzten dutenean beren gaitasun fisikoaz eta beren gorputzaz seguru sentitzen diren eta ariketa eta jarduera fisikoaren esparruan esperientzia positiboa izan duten hurrek helduak direnean bizitza aktiboa izaten jarraitzeko joera izango dute.

Aholku nagusia honela labur daiteke:

Haur eta nerabeek egunean ordubetez jarduera fisiko neurtua egin beharko lukete, egunean zehar jarraitasunez edo etenka.

Nola lortu helburu hori?

Hurrek eguneko ariketako 60 minutu horiek egunean zehar iraupen desberdineko “zatiak” pilatuz egin ditzakete. Saio horiek laburrak eta aldizkakoak edo luzeak izan daitezke, kirolen batean jardutea barne. Hori guztia adina horietan jarduteko modu arruntaren isla da: **olgetako jarduera naturala** jolas-





orduan edo etxetik gertu, **eguneroko zereginak** etxetik eskolarako ibilaldiak eta alderantziz edo **zuzendutako jarduerak** (igeriketa, jokoak, hainbat kirol, familiako jarduerak...). Adina horietan garrantzitsua da jarduerak dibertsioa eta ikaskuntza-prozesura zuzentzea, kirol-emaitzak lortzera baino gehiago.

Haurrengan familia-babesak paper erabakigarria du eta gurasoek erregularki jarduera fisikoa egitea hurrek ere praktikatzeko faktore positiboa da. Horregatik gurasoen jarrera eta jarduera fisikoko ohituretan esku hartzean pentsatu beharko litzateke.

Nerabe eta gazteengan hurbileko ereduak gehiago aurkitzen dira lagunengan edo beren adineko pertsonengan, horregatik lagunekin jarduerak probatzea iradokitzea estrategia eraginkorra izan daiteke.



8 Hirugarren adinako pertsonentzako aholkuak

Pertsona-talde horrek erikortasun-hilkortasuneko zailtasun handiagoei egin behar die aurre prozesu natural baten parte gisa. Muskulu-masa, -indar eta -potentzia pixkanaka ere galtzen dituzte, oreka, malgutasuna eta bihotzeko eta arnasketako funtzioa galtzea, trebetasun kognitiboaren gainbehera, depresioa, osteoartritisa eta erorketak izateko arrisku handiagoa ere izaten dute. Beste pertsonetikiko mendekotasun handiagoa izan ohi dute eta isolamendu sozialarekiko sentikorragoak dira, hiritarren segurtasun faltari eta trafikoari beldur ere izaten dira. **Jarduera fisikoak paper garrantzitsua izan dezake zahartze-prozesuaren atzerapenean**, pertsona horiei beren funtzio-gaitasunak mantentzen eta osasun-arazo horietariko batzuekiko arriskua murrizten lagun diezaike.

Jarduera fisikoak adinako bizi-kalitatea, funtzio-autonomia, muskulu-masaren hazkundera eta hezur-masaren mantentzea edo erorketen prebentzioa bezalako faktoreetan izan ditzakeen eraginak nabariak dira, bai eta ohitura adina aurreratuan hartzen dutenengan ere.

Ebidentzia zientifikoek iradokitzen dute helduei zuzendutako aholkuak hirugarren adinakoentzat ere egokiak direla, baina ohar garrantzitsu batzuk gehitu behar zaizkie:

- Adinakoek arreta berezia eskaini beharko liokete beren eguneroko bizitzan mugitzen jarraitzeari.
- Indarra, koordinazioa eta oreka lantzen duten jarduerak bereziki onuragarriak dira, bai eta erresistentzia indartzen dutenak ere, edozein adinetan.
- Ariketak aukeratzekoan patologia-sintomak eta pertsonaren funtzio-mugak kontuan izan behar dira.

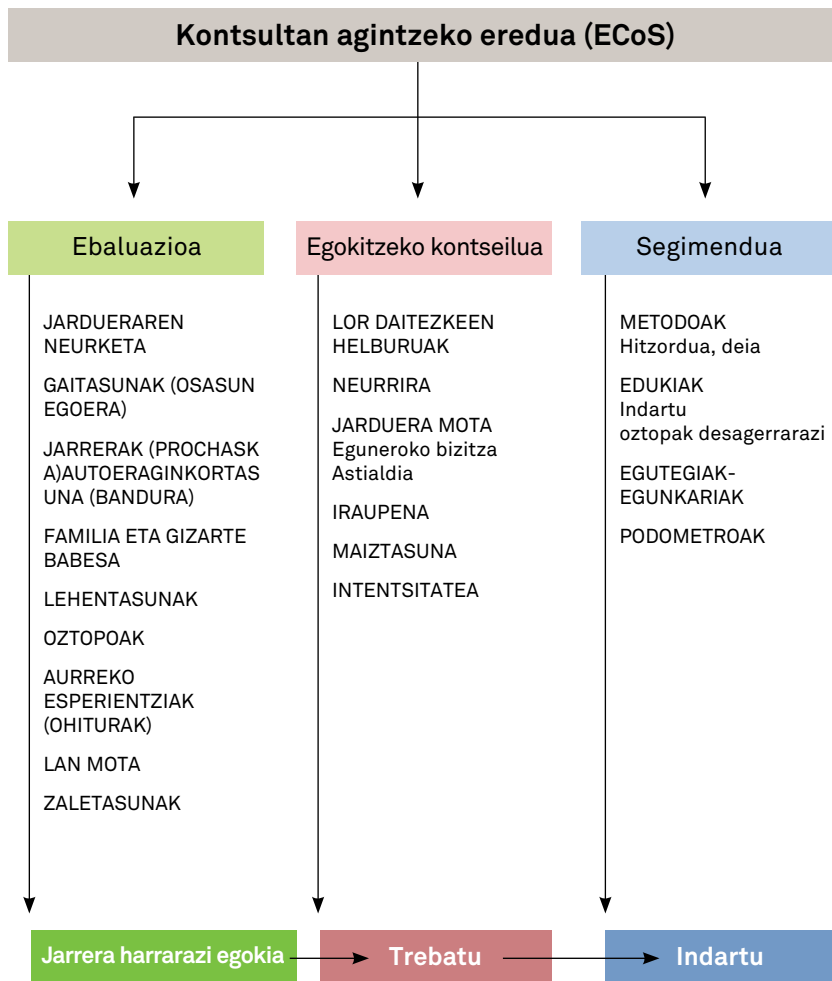




- Ibilaldi erregularrek ezinbesteko garrantzia dute independentzia mantendu eta eguneroko jardueretan aritzeko.
- Jarduera fisiko arinak adinako pertsonari onura handiagoa egiten dio, ziu-rrenik forma fisikoaren maila baxuagoagatik (zahartze-prozesuaren ondorioz), adinako pertsonak bihotzeko, arnasketako eta muskuluetako funtzio murrizagoak dituzte.



I. eranskina



II. eranskina

Indar eta malgutasun ariketak

Malgutasun-ariketak (asteen 4-7 egun)

Malgutasun-ariketek errazago mugitzen lagunduko dizute, zure muskuluak erlaxatuta eta artikulazioak mugikor mantenduz. Malgutasun-jarduera erregularrak gehiago eta hobe bizitzen lagun dezake, zahartzen zaren heinean zure bizikalitatea eta independentzia mantentzeko. Malgutasun-jarduerak gorputzeko muskulu guztiak luzatu eta tiratzea bezalako ariketak biltzen dituzte.

Tiramendu seguruak

Jarduera arineko 5 minuturekin hasi (arin ibili, etab.) edo zure tiramenduak indar-jardueren ondoren egin.

- Leun tiratu jauzi edo tiraldirik gabe. Tiratu eta mantentzeko mugimendu leun eta jarraituak egin (10-30 segundo), ariketaren arabera. Mina saihestu eta ez eutsi arnasari, erritmo naturalean mantendu.
- Ez badakizu zer egin, profesionali aholkua eskatu.

Indar-ariketak (asteen 2-4 egun)

Indar-jarduerak zure muskulu eta hezurak indartsu mantentzen laguntzen dute, zure gorputz-jarrera hobetu eta osteoporosia bezalako gaixotasunak prebenitzen ere laguntzen dute. Indar-jarduerak muskuluak erresistentziaren baten aurka lantzen dituztenak dira, adibidez, ate bat irekitzeko bultzatzea edo gogor tira egitea.

Ariketa zuzenak egiten dituzula ziurtatzeko, zure besoetako, enborreko eta zangoetako muskuluak lantzen dituzten jardueren konbinazio bat probatu. Oreka ona mantendu: gorputzaren goiko eta beheko aldea, ezkerreko eta eskuineko aldea, eta aurkako muskuluen taldeak (adib.: besoaren goiko eta beheko aldea)

Entrenamendu segururako:

- Saio bakoitza erresistentziako eta tiramenduko jardueren 5 minuturekin hasi.
- Zure bizkarra eta artikulazioak behar ez den estresetik babesteko teknika zuzena ikasi.
- Pisu arinak erabili eta errepikapen asko egin (ariketa bakoitzerako 10-15 errepikapeneko 2-4 serie)
- Indar-jardueretako saioen artean gutxienez egun batean atsedean hartu.
- Informazio gehiagorako esperientzia duen pertsona bati laguntza eskatu edo libururen bat kontsultatu.



Indarra



1



2



1

1. ALBOKO ZUBIA. Lurrean alde batera etzan. Ukondoa lurrean finkatu. Aldaka lurretik altxa. Alde bakoitza 25 aldiz.

2. IZARRA. Lurrean, lau hankatan. Besoa eta aurkako zangoa luzatu. Hasierako jarrerara itzuli. Beste besoarekin eta zangoarekin errepikatu. Alde bakoitzarekin 15 aldiz.



1



2



1



2

3. ZANGOEN FLEXIOA. Zutik, hormaren kontra jarri. Belaunak tolestu zangoekin angelu zuzen bat osatu arte. Hasierako jarrerara itzuli. 50 aldiz errepikatu.

4. ABDOMINALAK+LEPOA. Lurrean ahoz gora etzan, belaunak tolestuta, oinak lurrari itsatsita. Burua eta sorbaldak lurretik altxa. 50 aldiz errepikatu.

Malgutasuna



1



1



2

1. ATZEKO KATEA. Lurrean ahoz gora etzan, zangoak hormaren aurka jarrita, belaunak guztiz luzatuta, gluteoak hormari ahalik eta gehien itsatsita, presioa 10 minutuz mantendu.

2. PELBISAREN ERRETOBERTSIOA. Lurrean ahoz gora etzan, belaunak tolestuta, oinak lurrean finkatuta. Sabela sartu eta gluteoak pixka bat altxa.



1



2



3



4

3. KATUA. LAU HANKATAN. Bizkarrezurra gorantz eta beherantz kurbatu mugaraino, 25 aldiz egin. Gluteoak oinen gainean jarri eta besoak ahalik eta luzatuenekin amaitu.



III. eranskina

Pazienteei emateko gomendioak

Batzuetan aktiboa bazara baina ez osasunerako onurak lortzeko hainbeste:

- Oinez ibili ahal duzun bakoitzean, autobusean geltoki batzuk lehenago jaitsi, autoa pixka bat urrun edo etxean utzi edo igogailua erabili beharrean eskailetatik igo.
- Denbora luzeko aktibitate-eza murriztu, adibidez telebista ikusi edo ordenagailuaren aurrean egotea.
- Sofatik edo bulegoko aulkitik altxa eta orduro minutu batzuek tiramenduak egin.
- Poliki hasi eta pixkanaka areagotu.
- 10 minutuko ibilaldiekin hasi eta denbora pixkanaka luzatzen joan.
- Eskailerak erabili solairu bat edo bi igotzeko.
- Ibilbide laburrak oinez edo bizikletan egin.
- Bizi zaren lekutik gertu dauden bidegorrien berri izan.
- Jarduera fisikoko mota desberdinak aztertu, gehien zein gustatzen zaizuna zein den eta probatzea gustatuko litzaizukeen ikusteko.
- Mota bat probatuz hasi, probatzeko ez duzu epe luzerako konpromisorik hartu behar.
- Zure komunitatean edo auzoan dauden programa edo zerbitzuen berri izan, interesatzen zaizun bat dagoen ikusteko.
- Gimnasia joaten den, tenisera jokatzen duen edo igerilekura joaten den lagunen batekin elkartu edo ibilaldi bat egiteko geratu.
- Gogoratu, pauso horiek guztiak aurrerapenak dira. Eman pauso bat, zure burua zoriondu eta ondoren beste bat eman.
- Aktibo mantendu behar duzula pentsatu egiten duzun edozein gauzarako, leloa "Aktiboki bizitzea" da eta hori atsegina, dibertigarria eta oso osasungarria da.



