



## BIZKARRERAKO ARIKETAK

Oinarrizko protokolo erraz honek pazienteei honako hau gogorarazi nahi die: ikaskuntza-aldi laburraren ondoren, honako ariketa hauek egiten jarraitu behar dute.

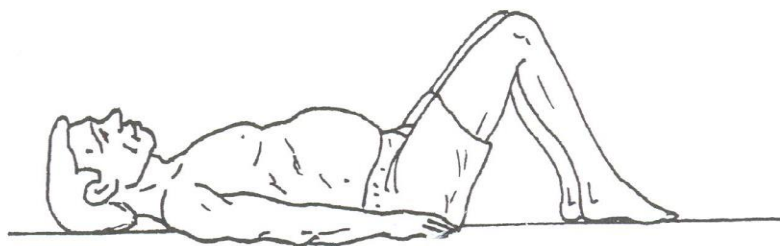
Gogoratu:

- ✓ Fisioterapeutak azalduko dizkizu zure kasurako egokiak diren ariketak, baita zenbat aldiz errepikatu behar dituzun ere. Ez egin X-rekin markatutako ariketarik.
- ✓ Ariketak egunero egin behar dituzu (egunean behin edo bitan).
- ✓ Ariketak egitean mina sentitzen baduzu, egiteari utzi eta kontsultatu zure errehabilitazio-medikuari edo fisioterapeutari.



## ARNAS ARIKETA

1. ariketa



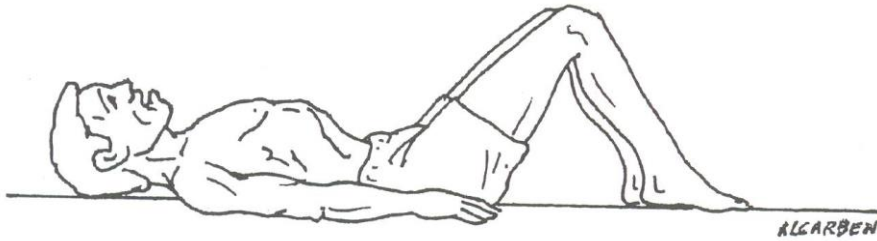
Arnasketa abdominala. Hartu arnasa sudurretik, eta, aldi berean, puztu sabela. Gero, bota airea ahotik, eta, aldi berean, joan tripa sartuz.



## ARIKETA ABDOMINALAK

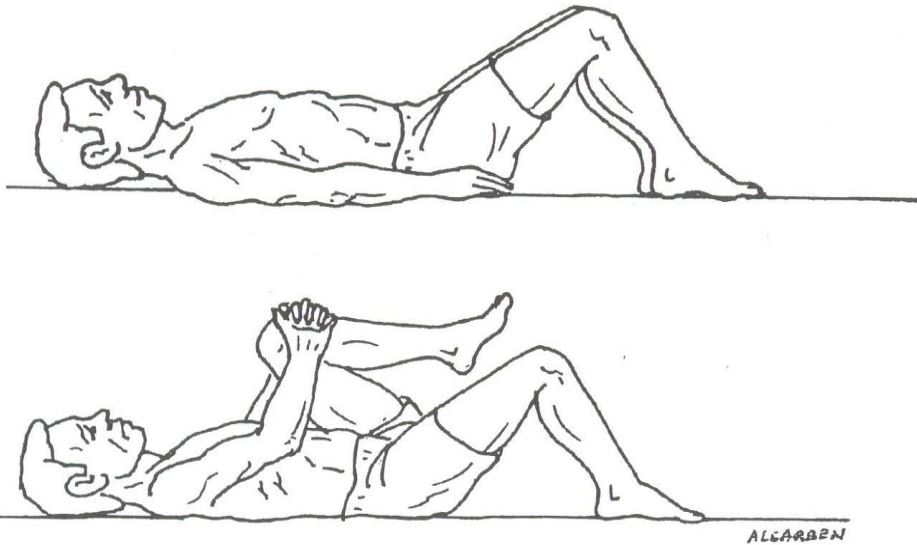
Orain egingo ditugun ariketan guztietan, arretaz zaindu behar dugu gure buruaren, lepoaren, sorbalden eta eremu lunbarraren posizioa:

### 2. ariketa



Arnasbeheraren amaieran, abdominalak eta gluteoak estutu, eta bizkar osoa lurraren kontra jarri behar dugu. Garrantzitsua da lepoaren jarrera zaintzea.

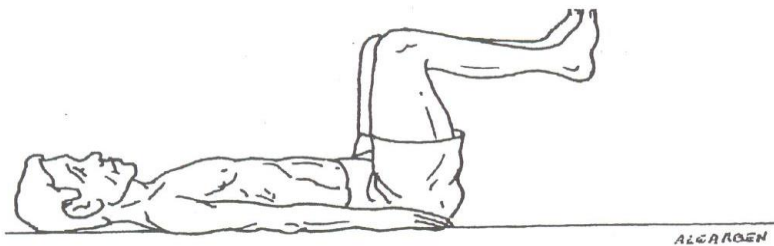
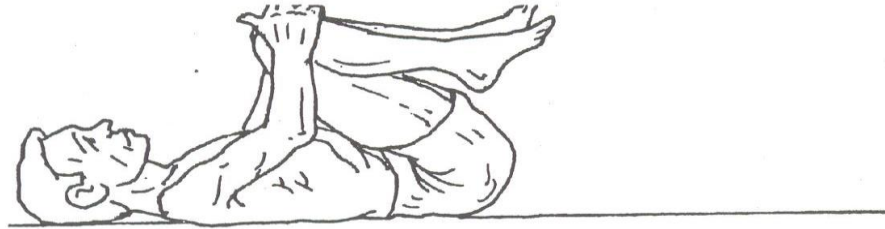
### 3. ariketa



Bizkarraren gainean etzan, besoak gorputzaren alde banatan luzatuta eta belaunak tolestuta. Hartu arnasa, eta zapaldu eskualde lunbarra lurraren kontra. Aireak bota ahala, hurbildu hanka bat bularrerantz poliki, heldu eskuekin, eta jaitsi berriz. Oinak lurra ukitzen duenean, hartu berriz arnasa sudurretik, eta egin ariketa bera beste hankarekin.

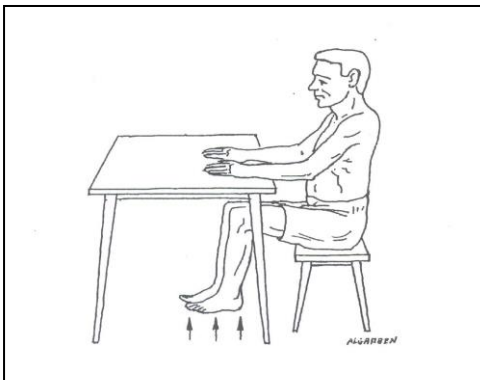


4. ariketa



Ahoz gora etzanda, lehenengo hanka bat hurbildu bularrera, eta gero, bestea. Posizio horretatik abiatuta, jarri aldakak eta belaunak 90°-ko angeluan, eta eutsi jarrera horri 5 segundoan. Eraman berriz belaunak bularrera, eta, gero, joan berriz hasierako posiziora; horretarako, jaitsi hanka bat lehenengo, eta bestea ondoren.

5. ariketa



Eseri behar bezala aulki batean, mahai baten aurrean,, eta jarri esku-ahurrak mahai gainean. Jaso bi oinak lurretik aldi berean, eta eutsi posizio horri 5 segundoan.

6. ariketa



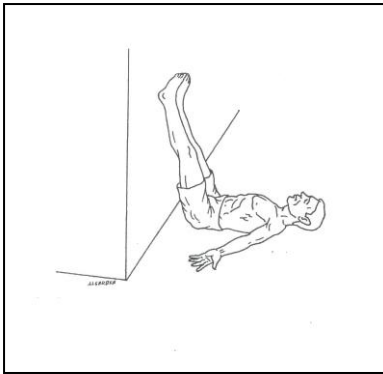
Jarri bizkar-batean aurrean zutik, belaunak apur bat tolestuta eta besoak aurrerantz luzatuta —sorbaldak baino beheraxeago—, eta egin bultza, esku-ahurrak behera begira daudela.





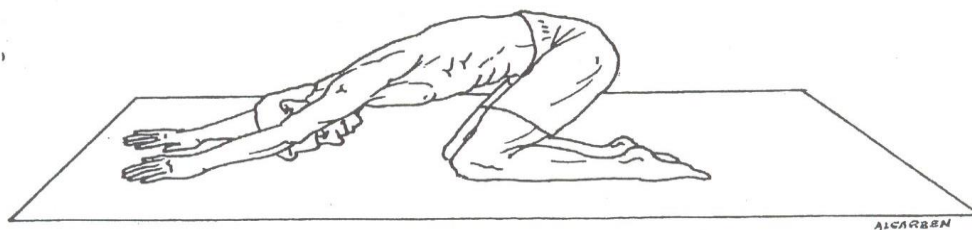
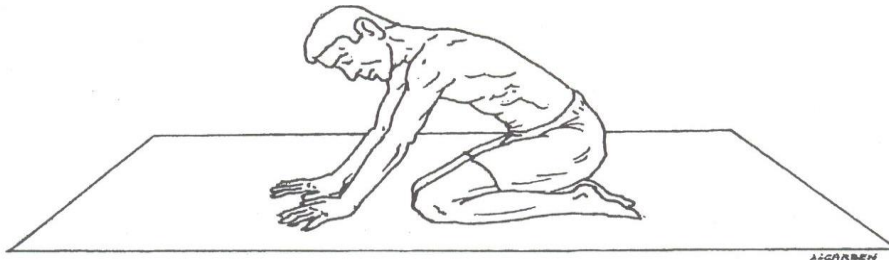
LUZATZE-ARIKETAK

7. ariketa



Jarri hankak horman, eta saiatu orkatilak elkartuta mantentzen. Ipurmasailek lurtean egon behar dute. Zenbat eta urrunago egon horma, orduan eta leunagoa izango da luzatzea.

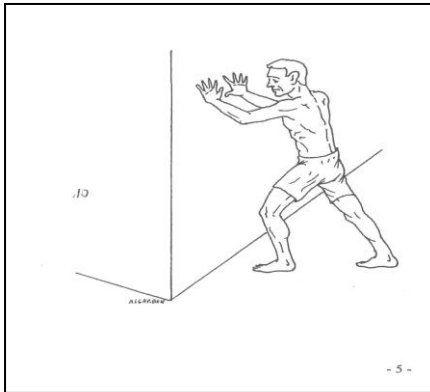
8. ariketa



Lau oinean jarrita, saiatu orpoen gainean esertzen, eta, posizio horretatik abiatuta, luzatu besoak aurrerantz, eskuak koltxonetatik eta ipurmasailak orpoetatik jaso gabe.

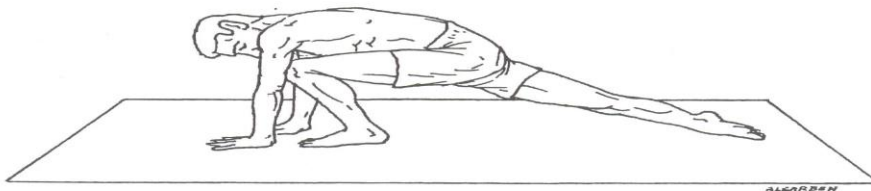
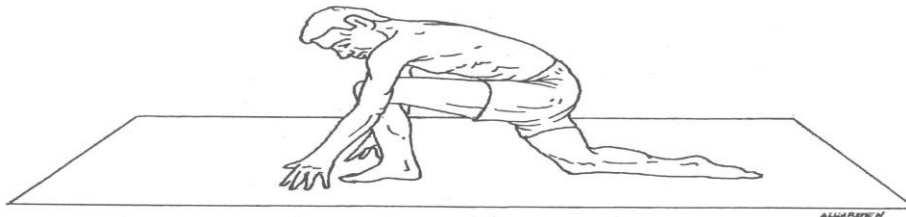


9. ariketa



Horma baten aurrean zutik, eskuak hormaren kontra dituzula, jarri hanka bat bestea baino atzerago, behatzak aurrera begira daudela, orpoa lurraren kontra eta belauna luzatuta; arnasa bota ahala, eraman gorputzaren pisua aurrean dagoen hankara.

10. ariketa



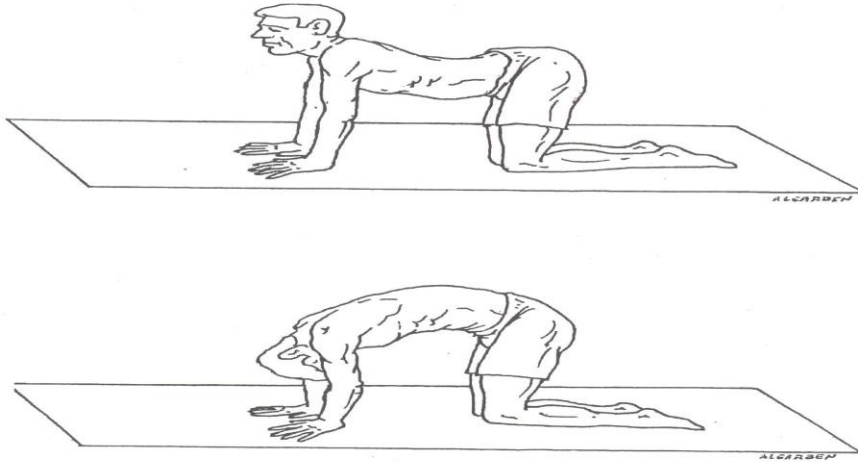
Zerbitzari prestuaren posizioan, jarri gorputzaren pisua aurreko hankaren gainean, eta utzi beste hanka atzerago, oina hatzen edo oinbularraren gainean jarrita.

Arnasa bota ahala, jaso eta luzatu atzeko belauna. Egin ariketa bera, hankak posizioz aldatuta. Eskuak lurrean jar ditzakegu orekari hobeto eusteko.



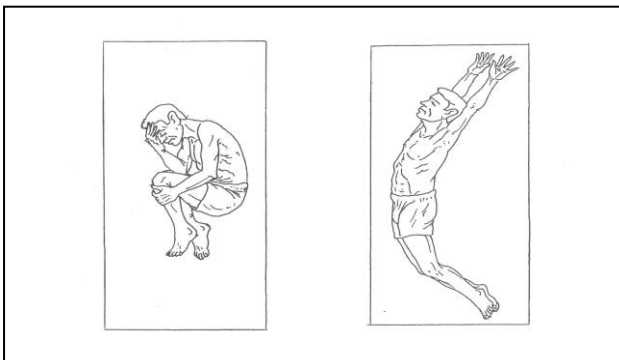
MALGUTZE-ARIKETAK

11. ariketa



Lau oinean jarrita, hartu arnasa sudurretik, eta, aldi berean, jaso burua gora eta hondoratu eremu lunbarra, betiere minik ematen ez digun artean. Arnasa botatzean, jaitsi burua eta jaso eremu lunbarra (uzkurtu abdominalak).

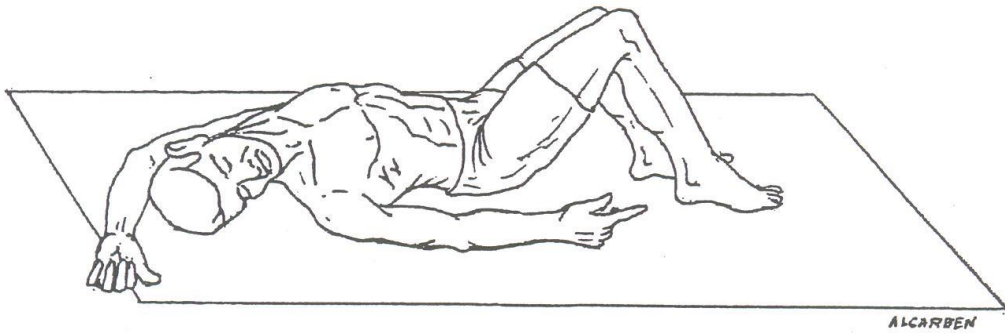
12. ariketa



Jarri lurrean albo baterantz etzanda, fetu-jarreran. Luzatu besoak eta hankak ahal duguneraino, eta, aldi berean, okertu bizkarra; gero, minik sentitu gabe, itzuli fetu-jarrerara.

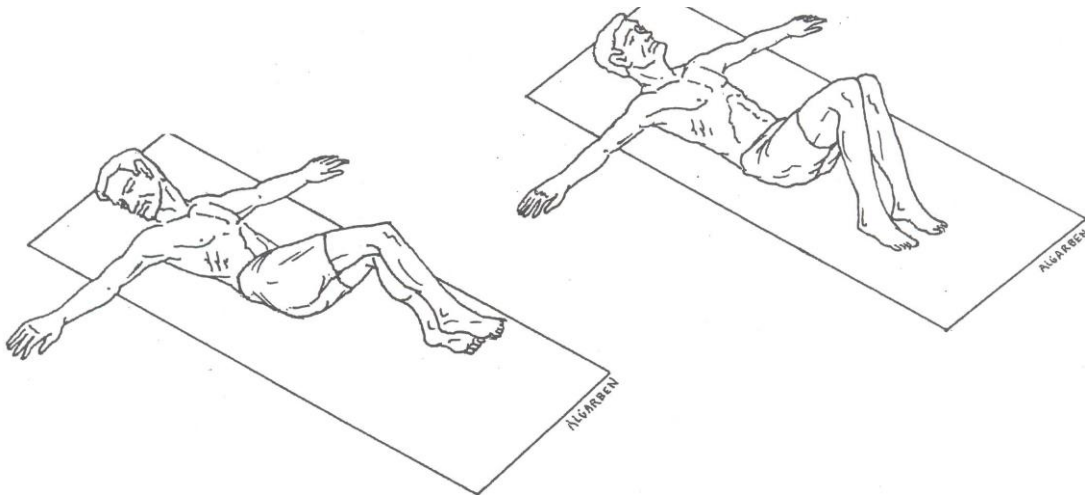


13. ariketa



Ahoz gora etzanda, hankak tolestuta, saiatu ezkerreko eskuarekin ezkerreko orkatila ukitzen, bizkarra alde horretara okertuz. Gero, egin gauza bera beste aldera.

14. ariketa



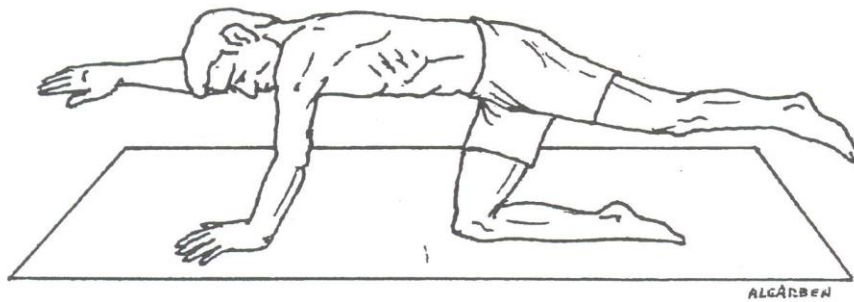
Ahoz gora etzanda, hankak tolestuta eta besoak gurutze-eran jarrita, eraman belauak lurrerantz, eta biratu burua kontrako aldera.





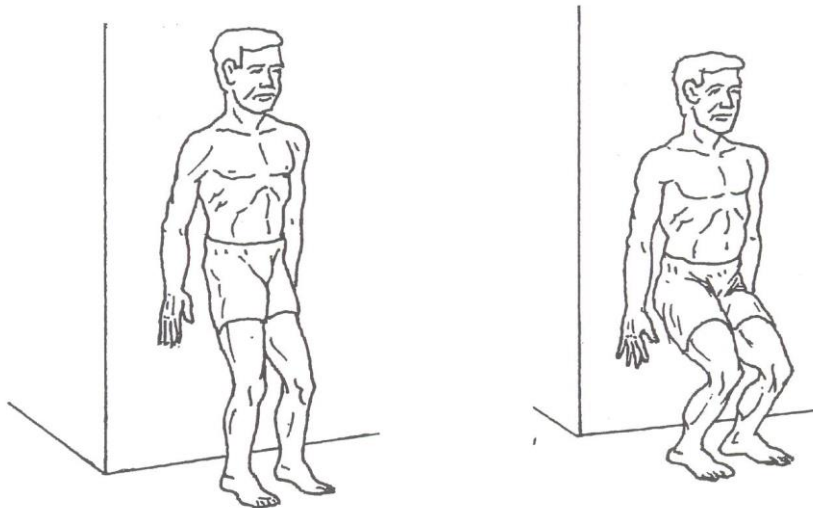
BESTE ZENBAIT ARIKETA

15. ariketa



Lau oinean jarrita, uzkurtu abdominalak, eta luzatu hanka bat eta kontrako besoa. Eutsi posizio horri 5 segundoan, eta itzuli hasierako jarrerara. Egin ariketa bera beste hankarekin eta beste besoarekin.

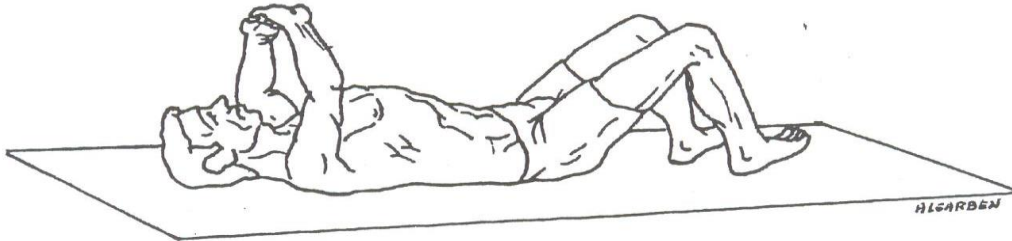
16. ariketa



Zutik, oinak hormatik 20 cm-ra, bizkarra hormaren kontra jarrita eta belauak apur bat tolestuta, uzkurtu abdomeneko eta ipurmasailetako muskuluak. Posizio horretatik abiatuta, irristatu beherantz, bizkarra hormatik kendu gabe. Kontatu 5 arte, eta igo berriz mantso-mantso, bizkarra hormari itsatsita.



17. ariketa



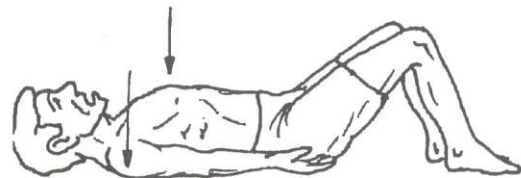
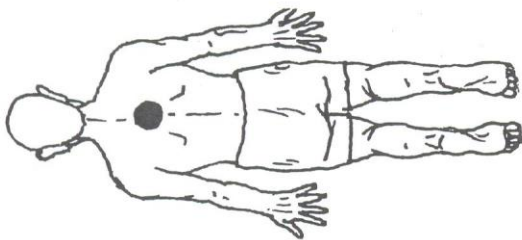
Ahoz gora etzanda, belaunak tolestuta eta oinetan orpoek soilik ukitzen dutela lurra, hartu arnasa sudurretik, eta puztu sabela. Bota airea ahotik, eta joan tripa ahalik eta gehiena sartuz.

Jarri esku bat bestearen gainean, ukondoak tolestuta eta ahurrak sabairantz jarrita. Aldi berean:

- Bultza orpoekin lurrari.
- Uzurtu gluteoak.
- Saiatu ukondoak gora eta kanpora eramaten.
- Zaindu lepoaren posizioa, eta estutu garondoa lurraren kontra.

Gero, erlaxatu, eta hasi berriz arnasa hartzen.

18. ariketa



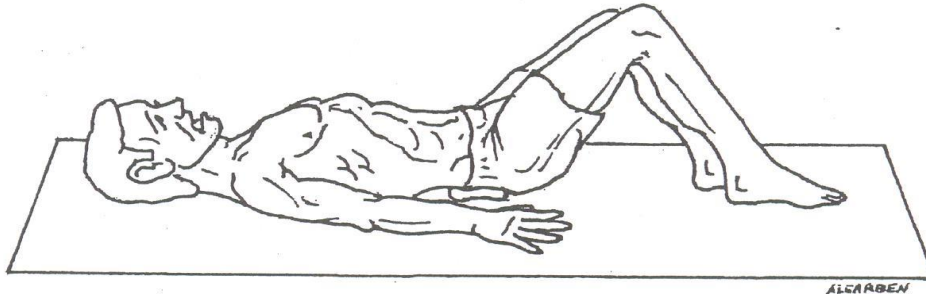
Ahoz gora etzanda, jarri pilota bat omoplatoen artean, erdi-erdian. Hartu arnasa sakon, eta, airea botatzean, zapaldu pilota lurraren kontra, 8 arte kontatuz.

Kontuan izan alderdi hauek:

- Lepoak erlaxatuta egon behar du, eta kokotsak pixka bat sartuta.
- Saiatu sorbaldak aurrera ez eramaten. Erlaxatu sorbaldak, eta utzi ahalik eta gehiena joaten atzera.



19. ariketa



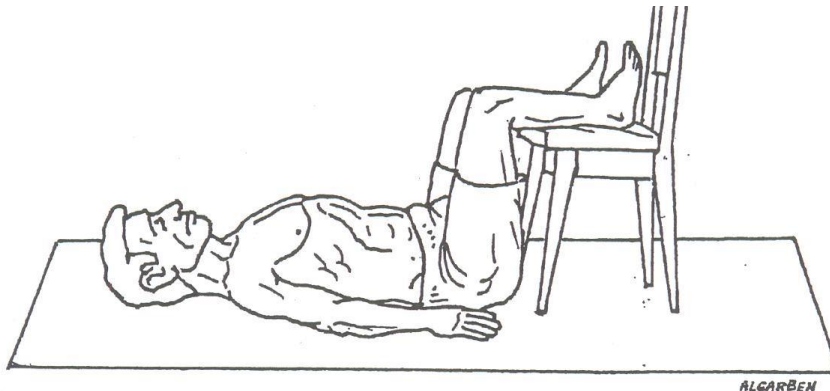
Ahoz gora etzanda, hankak tolestuta, jarri 20 bat cm-ko pilota bat sakroaren azpian, erdi-erdian. Hartu arnasa sakon, eta, airea botatzean, irudikatu zilborra koltxoneta ukitzeraino erori dela, 8 arte kontatuz.

Kontuan izan alderdi hauek:

- Lepoak erlaxatuta egon behar du, eta kokotsak pixka bat sartuta.
- Saiatu sorbaldak aurrera ez eramaten. Erlaxatu sorbaldak, eta utzi ahalik eta gehiena joaten atzera.

ATSEDEN-POSIZIOA

20. ariketa



Etzan lurrean ahoz gora, eta jarri oinak eta hankak aulki baten gainean, 90°-ra. Hartu arnasa mantso eta sakon. Eutsi posizio horri gutxienez 10 minutuan. Jaiki aurretik, egon pixka batean alde batera etzanda.