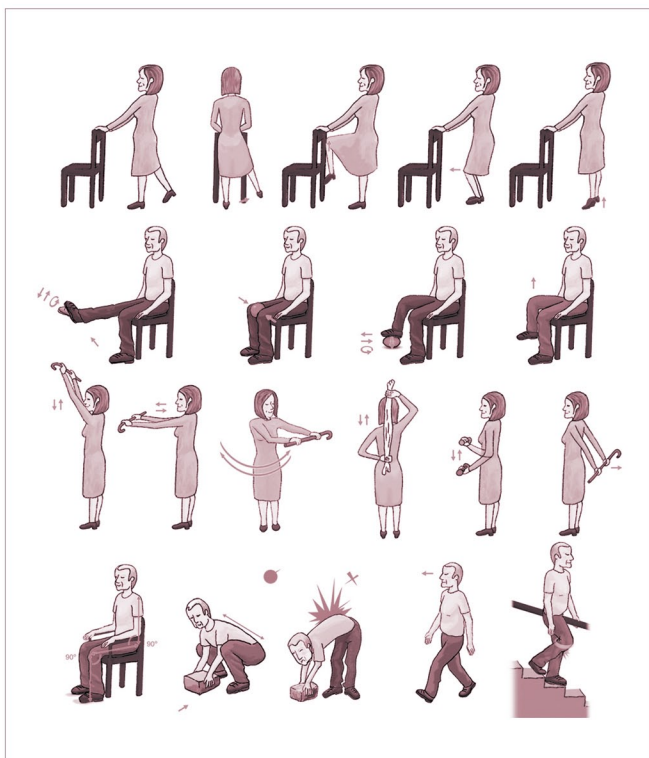


Ariketak eta aholkuak

ibiltzeko zailtasunak dituzten pertsonentzat

Ejercicios y consejos para personas con dificultades de movilidad



KRONIK GUNE CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN CRONICIDAD



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
Organizazioaren Publikoaren eta Adierazien Zuzendaritza
DEPARTAMENTO DE SALUD
Subdirección de Salud Pública y Adicciones de Gipuzkoa

PROLOGOA

Jarduera fisikoa egitea da faktorerik erabakigarrienetakoa goreneko gaitasun fisiko eta funtzionala edukitzeko, modu positiboan eragiten baitu osasunean; baita ibiltzeko zailtasunak dituzten pertsonetan ere.

Eskuliburua

1. Proposamena: Ariketa praktikoak eta eginerrazak proposatzen ditu, egokiak, batez ere, adineko pertsonentzat; alegia, osasunarazoak direla-eta, auzo-mailan ibiltzeko zailtasunak dituzten edota jarduera fisikoa egin ezin dutenentzat. Jarrera-higieneari buruzko oinarritzko aholkuak jasotzen ditu; baita gorputz-adarrak eta lepo-hezurra indartzeko ariketak ere, edota bular-kaxa mugitzekoak.. Ariketak zuzen eginez gero, ez dago inongo arriskurik, baina ez dira egin behar min ematen badute edota medikuak ez egiteko esaten badu.

2. Norentzat: Osasun arloko profesionali zuzendutakoa da, material lagungarritzat erabil dezaten, adineko pertsoneri jarduera fisikoa egiteko agintzen edo aholku ematen dietenetan. Halaber, jarduera fisikoaren arloko profesionali laguntzeko ere bada, ibiltzeko zailtasunak dituzten horiekin eskuhartzeak garatzen dituzten heinean.

3. Finantziazioa: Kronikgunek (Kronikotasuna Ikertzeko Zentroa) finantzatzen du, ikerketa-proiektu baten bidez. Ikerketa horren helburua da pertsona ahulen bizi-kalitatea eta haiek beraien osasunari buruz duten pertzepzioa hobetzea. Proiektu hori Tipi Tapa programak barne hartzen du. Eta programa hori jarduera fisiko sustatzeko egitarau bat da, Gipuzkoako Osasun Publikoko Zuzendariordetzak bultzatutakoa, Jarduera Fisikoaren Euskal Plana izeneko estrategiaren esparru orokorraren barruan.

PRÓLOGO

La práctica de actividad física es uno de los factores determinantes para mantener la máxima capacidad física y funcional incidiendo positivamente en la salud, incluso en personas con dificultades de movilidad.

Este manual

1. Propone una serie de ejercicios prácticos fáciles de realizar e indicados sobre todo para personas mayores cuya salud les impida caminar con facilidad o realizar actividad física en el municipio.

Incluye consejos básicos de higiene postural y actividades para el fortalecimiento de las extremidades y la columna cervical, así como de la movilidad de la caja torácica. Los ejercicios, realizados correctamente, no entrañan riesgo alguno pero no deben realizarse en caso de dolor o contraindicación médica.

2. Se dirige a profesionales sanitarios para su uso como material de apoyo en la prescripción y consejo de la actividad física a las personas mayores. Igualmente pretende ayudar a los profesionales del ámbito de la actividad física que desarrollan intervenciones con colectivos de personas con dificultades de movilidad.

3. Está financiado por Kronikgune (Centro de Investigación en Cronicidad) a través de un proyecto de investigación cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida y la percepción de la salud en personas frágiles. Ese proyecto se engloba en el programa Tipi Tapa, de promoción de la actividad física de la Subdirección de Salud Pública de Gipuzkoa, en el marco general del Plan Vasco de Actividad Física.

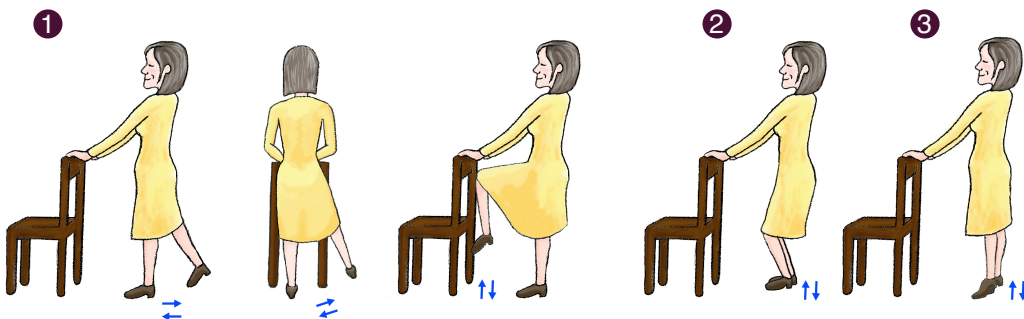
BEROKETA / CALENTAMIENTO

Edozein ariketa fisiko egin aurretik, komenigarria da gorputz osoko beroketa txiki bat egitea, besoak gora eta behera, atzera-aurrera eta modu zirkularrean mugituz; burua, leunki, alde batera eta bestera mugituz, eta, lekuan bertan, oinez ibiliz minutu batez. *Antes de realizar cualquier ejercicio físico es recomendable realizar un ligero calentamiento global del cuerpo moviendo los hombros hacia arriba-abajo, delante-detrás y circularmente, ladeando suavemente la cabeza hacia un lado y a otro y caminando en el sitio durante un minuto.*

**BEHEKO GORPUTZ – ADARRETAKO MUGIKORTASUNA ETA INDARRA HOBETZEKO
ARIKETAK / EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y MOVILIDAD DE
LAS EXTREMIDADES INFERIORES**

Zutik / De pie:

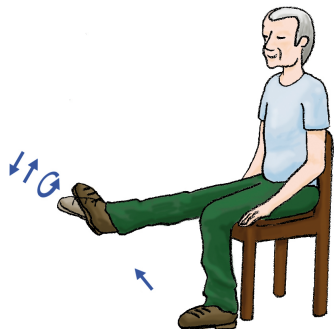
- ① Zangoa altxatzea norabide ezberdinetan, 15 aldiz hanka bakoitzarekin / *Elevar la pierna en diferentes direcciones 15 veces con cada pierna*
- ② Bi belaunak tolestea 20 aldiz / *Doblar ambas rodillas 20 veces*
- ③ Oin-puntetan jartzea 15 aldiz / *Ponerse de puntillas 15 veces*



OHARRA: bizkarrari zuzen eutsi behar zaio, gorputza alboetara mugitu gabe /
NOTA: *mantener la espalda erguida, sin mover el cuerpo hacia los lados.*

Eserita / sentado:

- 4 Zangoari goian eustea 10 segundotan, 15 aldiz bakoitzarekin /
Aguantar arriba 10 segundos, 15 veces con cada pierna



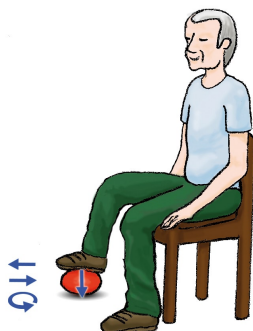
- 5 Orkatilarekin mugimendu zirkularrak eta gorabeherakoak egitea / Hacer movimientos hacia arriba-abajo y circulares con el tobillo

- 6 Zangoa tolestuta altxatzea, 15 aldiz bakoitza /
Eleva la pierna doblada 15 veces con cada una



- 7 Bi zangoekin baloi bat estutzea, 5eraino zenbatuz, 10 aldiz /
Apretar la pelota juntando las dos piernas y contando hasta 5,
10 veces

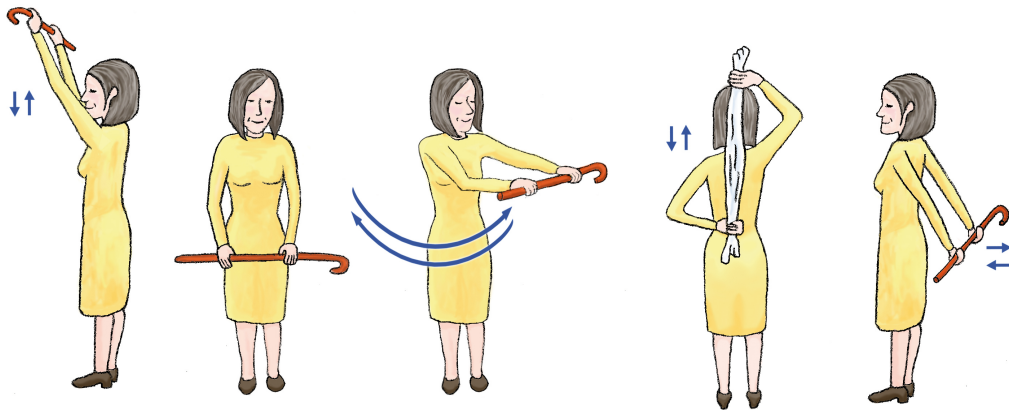
- 8 Baloia norabide guztietan mugitzea / Mover la pelota en
todas las direcciones



BEHEKO GORPUTZ – ADARRETAKO MUGIKORTASUNA ETA INDARRA HOBETZEKO ARIKETAK / EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y MOVILIDAD DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES

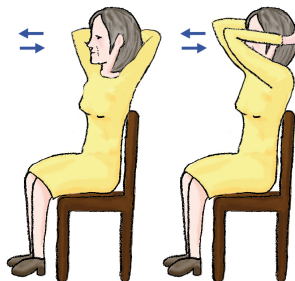
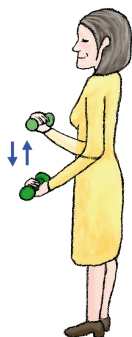
Zutik toaila edo bastoi batekin / De pie con una toalla o bastón

- 9** Besoak norabide ezberdinetan altxatzea 15 aldiz /
Elevar los brazos en diferentes direcciones 15 veces



Eserita / sentado:

- 10** Besoak ireki eta istea 15 aldiz /
Abrir y cerrar los brazos 15 veces

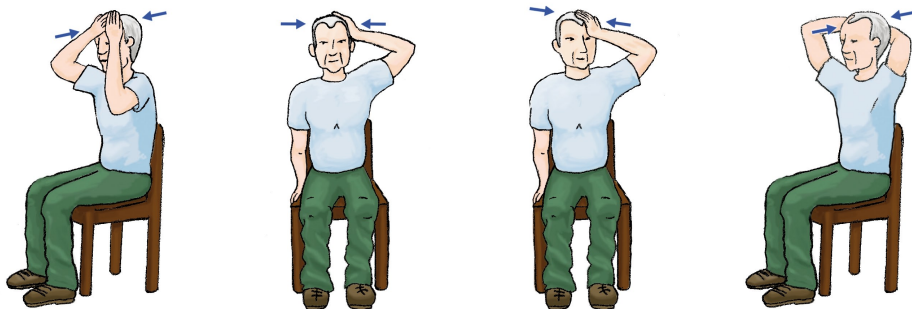


- 11** Ukondoa tolestea pisu arina hartuta (adibidez poto txiki bat), 10 aldiz beso bakoitzarekin / Flexionar el codo con un peso ligero (por ejemplo una lata pequeña), 10 veces con cada brazo

OHARRA: mugimenduak ez dira behartu behar. Minik gabeak izan behar dute /
NOTA: no se deben forzar los movimientos. No debe doler.

LEPO-HEZURRA INDARTZEKO ETA LUZATZEKO ARIKETAK / EJERCICIOS PARA FORTALECER Y ESTIRAR LA COLUMNA CERVICAL

12 Eskuak posizio desberdinetan jarrita, buruarekin bultza egitea, 5eraino zenbatuz, 10 aldiz ariketa bakoitza / *Con las manos en diferentes posiciones, empujar con la cabeza contando hasta 5, 10 veces cada ejercicio*



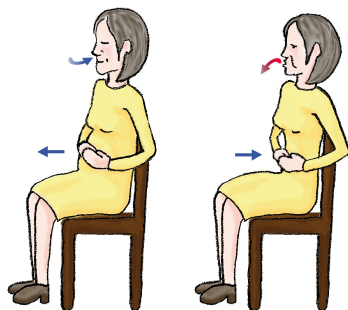
13 Eskuekin lagunduta, buruari posizioa desberdinetan eustea / *Con la ayuda de las manos mantener la cabeza en diferentes posiciones*



OHARRA: kontuz ibili behar da posizioa behartzearekin. Sarritan zorabiatzen bada, hobe da ez egitea / **NOTA:** cuidado con forzar la posición. Si declaran marearse a menudo, no realizar estos ejercicios.

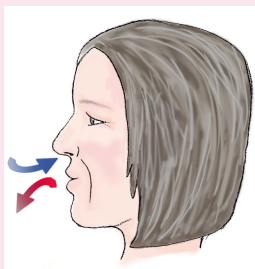
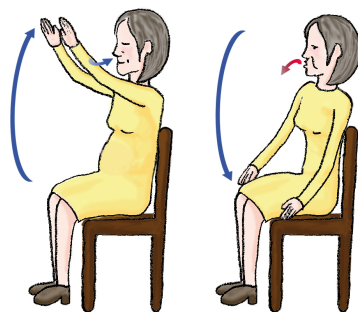
ARNASKETA ARIKETAK / EJERCICIOS RESPIRATORIOS

14 Sabeleko edo diafragmako arnasketa: arnasa hartzean sabela puztea eta botatzean barrura sartzea / *Respiración abdominal o diafragmática: al coger el aire hinchar el abdomen y al echarlo, llevar el abdomen hacia dentro*



15 Saihetsetako arnasketa: eskuak saihetsetan jarrita, arnasketa-mugimendua sentitzea, gorantz eta beherantz / *Respiración costal: con las manos colocadas en las costillas, notar su movimiento durante la respiración, hacia arriba y abajo*

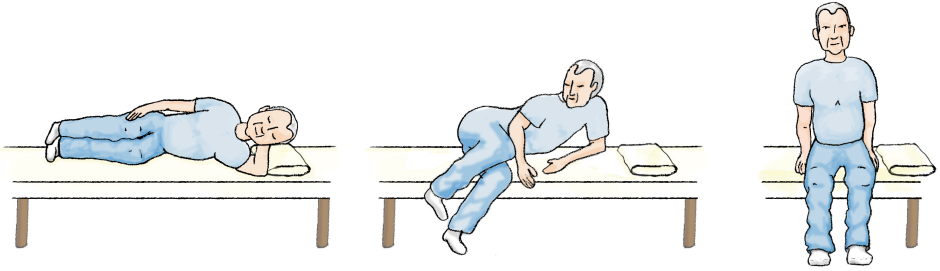
16 Arnasa hartzean, besoak gora igotzea eta botatzean, jaistea / *Levantar los brazos al coger el aire y bajarlos al echar el aire*



OHARRA: ariketa guztietan, arnasa sudurretik hartuko da eta ahotik bota. Arnasa botatzeko denboraren erdia izango da hartzeko denbora / **NOTA:** en todos los ejercicios se debe coger el aire por la nariz y echarlo por la boca. El tiempo de coger el aire debe ser la mitad que el tiempo de echarlo.

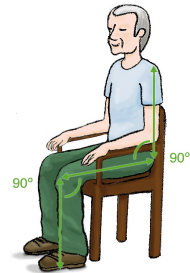
JARRERA HIGIENERAKO AHOLKUAK / CONSEJOS DE HIGIENE POSTURAL

Ohetik jaikitzeke modu egokia / *Forma correcta de levantarse de la cama* ▼

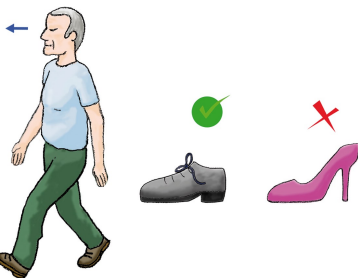


◀ Pisia hartzeko eta makurtzeko modu egokia / *Modo correcto de coger peso y agacharse*

Aulkian eserita egoteko modu egokia / *Manera correcta de estar sentado en la silla* ▶



Ibiltzeko garaian / A la hora de caminar



◀ Oinak ez dira arrastaka eraman behar. Oinetakoak atze itxia eta erosoak izan behar du eta 2-5cm bitarteko takoiarekin / *No arrastrar los pies. El calzado debe ser cerrado, cómodo y con tacón de entre 2-5 cm.*

Eskailerak igo eta jaitsi: minik txikiena ematen duen edo arinena den oinarekin igo behar da eta minberatsuenarekin edo traketsenarekin jaitsi / *Subir y bajar escaleras: subir con la pierna que menos duele o con la más ágil y bajar con la pierna que más duele o con la más torpe* ▶

