

Osasuna

JABIER AGIRRE

Bizkarra min arrastorik gabe

HAMAR BIZTANLETIK SEI bizkarreko minaz kexatzen dira beren eguneroko bizimoduan. Baina osasun-arloko aditu guztien iritziz, molestia horien %80 ez lirateke gertatu ere egingo jendeak ohitura osasungarriak edukiko balitu. Hain ugariak den min hori eskoliosia bezalako bizkarreko desbideraketekin, edo hernia diskalen moduko arazo larriagoekin lotu izan den arren

denbora luzean, duela gutxi argitaratu diren ikerketek argi eta garbi frogatu dute estresa eta gorputz-atal horretan pilatutako tentsioa izan ohi direla kasurik gehienetan mina abiarazi eta hor mantentzen duten benetako eragileak.

Dena den, mina oso zorrotza bada, analgesikoekin desagertzen ez bada, astebetetik gora ere hor jarraitzen badu edo sukarrarekin edo indar-galerarekin batera agertzen bada, onena medikuarengana joatea izango duzu, zure kasua behar bezala aztertzeko.

Postura zuzena mantendu

Bizkarra jarrera egokian edukitzea ezinbestekoa da inguru horretan tentsiorik ez pilatzeko eta minari aurre hartzeko. Lanean, edo ikasterakoan, baita etxeko lanak egiterakoan ere, arreta pixka bat jartze hutsarekin %70ean gutxituko da lumbagoa –bizkarraren behe aldeko min zorrotza– jasateko arriskua.



Hona hemen lagungarri gertatuko zaizkizun aholku sinple batzuk:

Luzatu gorputza ohetik jaikitzerakoan. Ez atera ohetik batbategan, iratzargailuak jo orduko. Aurrena luzatu itzazu besoak eta zangoak, nagiak ateratzeko, eta gero eser zaitez poliki-poliki ohe ertzean.

Ez eman ordu gehiegi zutik. Zutikako jarrera da bizkarrezurarentzat okerrera. Beraz, zutik ordu asko egitea beste erremediorik ez baduzu, pasatu gorputzaren pisua txandaka zango batetik bestera eta erabili aulki baxu bat atsedeneko hanka horren gainean bermatuz.

Ondo eseri. Eserlekuak ez du bigunegia izan behar, ezta baxuegia ere. Bizkarra zuzen eta aulkiaren kontra mantendu, tartean inolako hutsunerik utzi gabe. Zure gorputzak L baten moduan geratu behar du eserita zaudela.

Lotarako hartu jarraira fetala. Albo baten gainean etzanda, belaunak bularraldera bilduta daukazula. Horixe da bizkarreko minak saihesteko posturarik onena, fetuak amaren sabelean dagoenean berez hartzen duena.

Oinez ibiltzean, eduki bularra aurrera irtenda. Bizkarra ez da okertuko, eta etorkizunean ager daitezkeen

molestiak prebenituko dituzu.

Mina arintzeko ariketak

Eman ditugu bizkarreko minak prebenitzeko aholku sinple baina aldi berean eraginkor batzuk. Hala ere mina agertzen bada, zer egin?

Lepoko estiramenduak. Lepoko minari aurre egiteko, makurtu burua eskuinera eta ezkerrean, eta jarraian jaso bi sorbaldak aldi berean.

Lasaitu bizkarraren goiko aldea. Jar zaitez belauniko koltxoneta baten gainean eta makurtu gerria eta gorputz-enborra aurrerantz, erabat luzatuta daukazun besoak zoruan bermatzeraino.

Gerrian presiorik gabe.

Etzan ahoz gora eta besarkatu zangoak, belaunak bularreraino jasotzen dituzun bitartean.



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16