



Erorikoen prebentzioa

Adineko
jendearen
ariketa fisikoaren
sustapena

Egileak: / Elaborado por:

M^a Jesús Aramendia Iturralde, Reyes Casajús Pérez, Carmen Ortega Alonso, Aurora Salaberri Nieto, Charo Villanueva Abad. (Donibaneko Osasun Etxeko erizainak).

Ekarpen egileak izan dira / Con las aportaciones de:

Izquierdo M. Programa de Ejercicio Físico multicomponente VIVIFRAIL ariketa fisikorako osagai anitzeko programa, adineko jendearen artean hauskortasunari eta erorikoen arriskuari aitzintzeko. (www.vivifrail.com) (2017).

Argazkaria / Fotografías: Iván Fernández Prados.

Imprimaketa / Impresión: Idazluma Industrias Gráficas, S.A.

Edizioa, koordinazioa eta finantziarioa / Edición, coordinación y financiación:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.





Lege Gordailua / Depósito legal: NA 650 / 2017

Aurkibidea

Ariketa motak: zertarako diren.....	2. or.
Nire ariketa plana.....	3. or.
Malgutasun ariketak.....	4. or.
1. Buruaren mugimenduak.....	5. or.
2. Bizkarraren estentsioa.....	6. or.
3. Enborraren mugimenduak.....	7. or.
4. Orkatilaren eta belauaren mugimenduak.....	8. or.
5. Belauna luzatzea.....	9. or.
Giharretako indar ariketak.....	10. or.
6. Eserialdiak.....	11. or.
7. Oin puntak.....	12. or.
8. Aulkitik altxatzea inon bermatu gabe.....	13. or.
9. Zangoak atzera makurtzea.....	14. or.
10. Zangoa alde batera luzatzea.....	15. or.
11. Eskailerak igotzea.....	16. or.
12. Oinez ibiltzea.....	17. or.
Segurtasun neurriak etxean.....	18. or.
Eta jakin beharreko beste batzuk.....	19. or.
Eroriz gero.....	20. or.

Ariketa motak: zertarako diren

Ariketa hauek lagungarriak dira ez erortzeko.

-  **Malgutasun ariketak (berotzea):** balio dute janzteko, zapatak lotzeko, ilea garbitzeko, arropa hedatzeko, burua bihurtzeko saihets batera, edo atzera, gidatzean.
-  **Giharretako indar ariketak:** balio dute erosketaren poltsa eramateko, aulki batetik zutitzeko, ohetik jaikitzeke, flaskoak irekitzeko, iloba tikiak hartzeko.
-  **Eskailerak igotzea:** balio du autobusera igotzeko eta jaisteko, sofatik edo aulkitik altxatzeko eta seguruago ibiltzeko.
-  **Oinez ibiltzea:** balio du karrika segurtasun handiagoz pasatzeko, etxeko lanetan, baratzean edo lorategian gutxiago nekatzeko.

Nire ariketa plana

Kontua da ariketa mota desberdinak elkartzea:

■ **Malgutasun ariketak (berotzea): 1etik 5era**

Hasieran egiten dira beti, berotzeko.

Bakoitza 5 aldiz egin.

■ **Giharretako indar ariketak: 6tik 10era**

Egin beti berotze-ariketen ondotik.

Ariketak astean 3 aldiz egiten dira, egunak txanda-katuz; konparaziorako, astelehenean, asteazkenean eta ostiralean.

■ **Eskailerak igotzea**

■ **Oinez ibiltzea**

Malgutasun ariketak

Ondotik ematen diren ariketek balio dute eguneroko bizitzako jardunaldi mordo bat errazteko.

- Oroitu, indar ariketak baino lehen egiten dira.
- 3 egun astean.
- Egin 5 aldiz ariketa bakoitza.
- Astiki luzatu, minik gabe, minik gabeko jarrerara ailegatu arte, eta gero hartan gelditu 10etik 30era segundo bitarte.
- Erlaxatu, arnasa hartu eta gero ariketa berritu pixka bat gehiago luzatzen saiatuz.

Malgutasuna (berotzea)

1

Buruaren mugimenduak

Geldirik eta aurrera begira zaudela, bihurtu burua, astiki, ahalik eta gehien, lehenbizi alde batera eta gero bestera.

5 aldiz egin alde bakoitzera.



2 Malgutasuna (berotzea)



Bizkarraren estentsioa

Geldirik eta oinak bereizirik sorbalden zabaleran, eskuak gerrian ezarri eta makurtu pixka bat bizkarra atzera.

Errepika ezazu 5 aldiz.



Enborraren mugimenduak

Geldirik eta aldakak mugitu gabe, enborra astiki bihurtu, ahalik eta gehien, alde batera eta gero bestera.

Errepika ezazu 5 aldiz.



4 Malgutasuna (berotzea)

Orkatilaren eta belaunaren mugimenduak

Jarrita, zangoa pixka bat goititu eta oinarekin seinalatu, lehenbizi behera eta gero zure aldera.

5 aldiz egin oin bakoitzarekin.



Malgutasuna (berotzea) 5

Belauna luzatzea

Aulki batean jarririk, besoak bermaturik eta oinak lurrean dituzula, goititu oin bat, astiki, ahalik eta gehien, pixka bat mantendu eta behera.

5 aldiz egin oin bakoitzarekin.



Giharretako indar ariketak

Ondoko ariketak dira giharretako indarra hobetzeko.

- Oroitu **berotze-ariketen ondoren** egiten direla beti.
- **Astean 3 aldiz**, egunak txandakatuz; konparaziorako, astelehe-
nean, asteazkenean eta ostiralean.
- **Lehen bi asteetan** ariketa bakoitza 10 aldiz egiten da.
- **Hirugarren eta laugarren asteetan** 10 aldiz egiten da, 3 minu-
tuko pausa, eta berriz ere 10 aldiz egiten dira indar ariketak.
- **Bosgarren astetik aurrera**, 10 aldiz egiten da, 3 minutuko
pausa, berriz ere 10 aldiz, beste 120 minutuko pausa, eta berriz
ere 10 aldiz egiten da (hau da, guztira 30 aldiz egiten da,
3 minutuko atsedena eginda 10 alditik behin).



Eserialdiak

Eskuak mahai edo aulki batean bermatu eta oinak elkarrengandik urrunduta, gora eta behera egin, esertzeko bezala.

7 Giharretako indarra

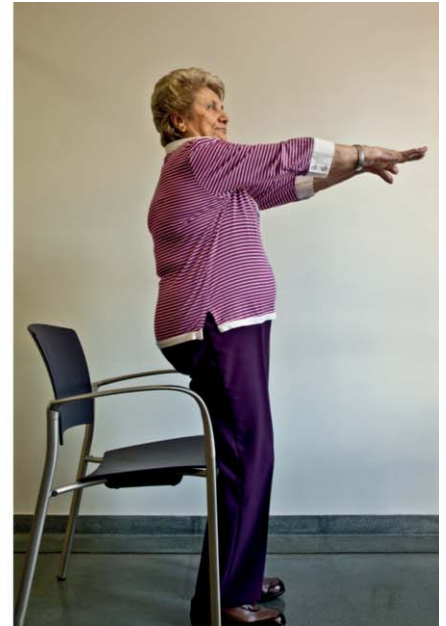


Oin puntak

Zutik, aulki batean bermaturik, aurrera begira, oinak elkarrengandik urrunduta sorbalden zabaleran, oinetako behatzen gainean goititu eta ondoren orpoak lurreraino jaitsi.



Aulkitik altxatzea inon bermatu gabe



9

Giharretako indarra

Zangoa atzera makurtzea

Mahai edo aulki batean bermaturik, zangoa atzera makurtu.



Giharretako indarra **10**



Zangoa alde batera altxatzea

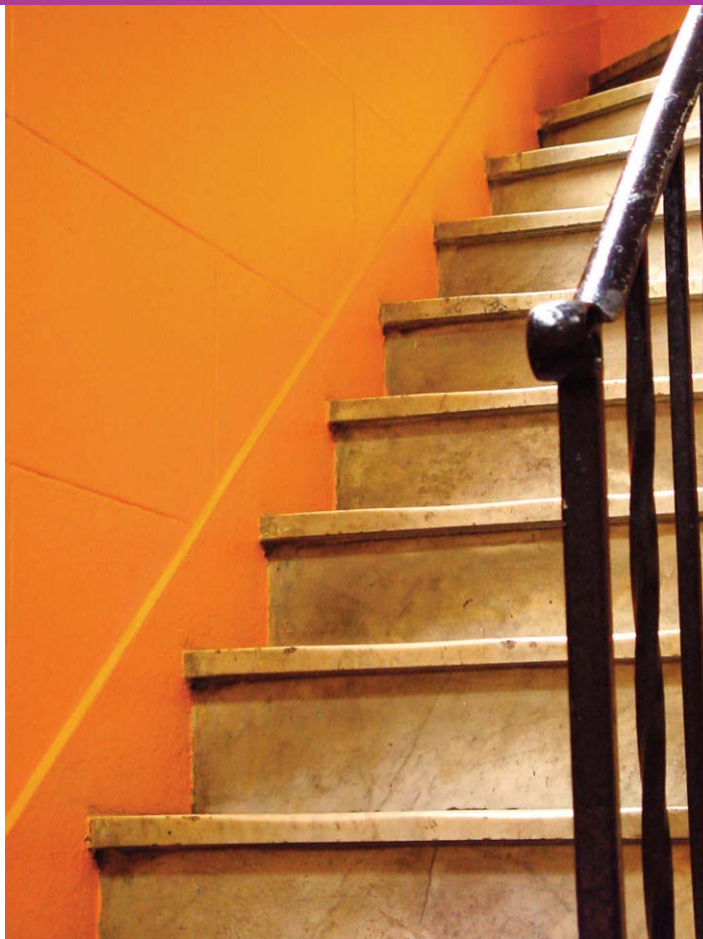
Aulki batean bermaturik, zango bat alde batera goititu eta gero berriz bestearekin.



11 Eskailerak igotzea

Astean bitan eskailerak igo, konparaziorako asteartean eta ostegunean.

Hasi posible dituzunak igotzen, eta ezari-ezarian gehiago egin; helmuga, egunean 20 – 24.



Oinez ibiltzea 12

- Erabili arropa eta zapata erosoak.
- Eraman sorbaldak erlaxaturik eta besoak doi bat kulunka.
- Ibili tente, oinak herrestatu gabe.
- Lehenbizi orpoa bermatu, gero behatzak.
- Gutxienez ere 30 minutuz ibili, egunero edo ia-ia egunero, laster antzean, baina solasean joateko maneran.
- Izan litezke 15 minutu goizean eta 15 arratsaldean, edo 10 minutuko 3 txanda.



Segurtasun neurriak etxean...

- **Zoruak** idorrak izan daitezela eta ez irristatzeko modukoak, alfonbrarik gabeak eta erorarazten ahal zaituen beste trabarik gabeak.
- **Bainugelan**, hobe dutxa izatea bainuontzia baino, eta izan ditzala eusteko barrak, jarlekua eta ez irristatzeko moduko zorua.
- **Argi** aski eduki, eta argi-etengailuak eskura. Gaueko argia eduki korridorean, logelan eta bainugelan.
- **Eskailerek** eskubanda eta argi onak izan ditzatela.
- **Zapata** itxiak eta oinari finkatuak erabili, ez txapin lotu gaberik; ez ibili galtzerdi hutsetan.
- **Altzariak**, lanabesak eskura eduki, ez altuak ezta oso baxuak ere, tiraderak itxirik, oheak garaiera egokikoak, eta aulkiek beso-euskarriak izan ditzatela.
- **Bakarrik bizi bazara** eduki telelaguntzako medailoia.

... eta jakin beharreko beste batzuk

- Zenbait **botikak** zure oreka nahasten ahal dute eta logale handiagoa piztu. Jakinaraz dezakezu osasun etxera zoazenean.
- Erortzeko arriskua handitzen ahal da **alkohola** hartuz gero.
- **Altxatu** eztiki, jan, oheratu edo pausatu ondoan. Ohean, hobe lehenago zenbait segundoz eserita egon, oinak kanpo aldera dituzula.
- Ibiltzeko, **eskumakilak edo taka-takak** berme eta segurtasun handiagoa ematen dute.
- Oztopoak gainditzeko eta oreka hobeki mantentzeko garrantzitsuak dira ikusmenaren (betaurreko egokiak), **entzumenaren** eta oinen azterketak.
- **Karrikan**, ez irristatzeko moduko zapatak, kasu eman espaloi irristakorretan edo oztopoekin, eta bidea pasatu beti argi berdearekin.

Ereriz gero...

Saiatu ez larritzen



- Ezin zutiturik bazaude, sakatu telelaguntzako medailoia.
- Ahal izanez gero, saiatu gorputza itzulikatzerara eta ahoz beheiti jartzera.
- Belauniko jarri eskuak lurrean ezarrita eta lau hankan ibili sostengu sendo bateraino.
- Heldu sostengu horri, paratu lurrean oin bat eta egin bulkada altxatzeko.

Eskuorri honetan proposatzen diren ariketa eta gomendioei jarraitzea baliagarria izan daiteke ez erortzeko.

Guretzat errazanak zein diren, horietatik hasi.

Informazio gehiago:



Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848 423 450
www.isp.navarra.es