

XEKETASUNAK.

Zer da?

Bizkarrean dagoen edo hautematen den minari dagokio. Akutua, azpiakutua edota kronikoa bereizten dira minaren iraupenaren arabera.

Nola eragiten du?

Min honek egunerokotasuneko zeregin ezberdinak oztopatu edo zail ditzake. Harremana dute gihar ahulezia eta lanpostuarekin.

Bizkar eta lepo mina pairatzen duten askok lotura izan ohi dute depresio, antsietate eta insomnioarekin

Intzidentzia tasa sexuka



%5,7 · %6,9

OHAR BEREZIAK.



Elongazioa, giharren indartzea eta inpaktu baxua bilatu behar dira. Jarduera fisikoa gainazal lauean egitea gomendagarri. Malgutasun eta mugikortasunak mina eta ondoeza murriztu.



Lanpostuan kargak gorputzeratu eta hanken indarra lehenetsi. Higiene posturalaren garrantzia: jarrera orekatua eta bizkarra zuzen. Goizean ohetik altxatzerakoan min gehiago



Mingunean ez aritu modu zuzenean, eta mina somatuz gero eten jarduera. Erreboteak ez egin. Gehiegizko zamak altxa edo eramatea ekidin, gainkargak.

ARIKETA IRIZPIDEAK.

Erresistentzia



Indarra



30-60 minutu



Moderatua, BORG 12-14



2 serie (20 minutu)



Moderatua 10-15 errepikapen / Altua 8-10 errepikapen



3 egun < astean



Inpaktu baxuko jarduerak



2-3 egun astean



Core lana eta gihar talde handienak



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

ARIKETA PROPOSAMENAK.



ESTEKA

Bibliografia:

www.exerciseismedicine.org
www.spine-health.com

GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaiian-garaiko-kirrol-aholkuen-gidak>