

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Endekapeneko gaitz kronikoa. Sintomak giltzaduretako mina, zurruntasuna, hantura edota apurketa dira.

Nola eragiten du?

Eragin zuzena giltzaduretako kartilagoetan du, batik bat esku, belau, aldaka eta bizkarrezurrean.

Minak funtzionaltasunari negatiboki eragiten dio, minutako atal edo giltzadurari mugikortasuna mugatuz.

Intzidentzia tasa sexuka



%4,6 · %9,4

● OHAR BEREZIAK.

Giltzaduren mugikortasuna oso garrantzitsua da. Horregatik, beroketa egoki batekin hasi saioak.

Jarduera gomendatuak: Pilates edota Tai Chi erakoak.

Ur ingurunean ariketa fisikoa egitea egokia da, leunagoa baita uretan egiten dena giltzadurentzat (flotazioak giltzaduren aurkako karga arintzen baitu).

Goizean jarduera fisikoa egitea egokiagoa, atsedean gehiago baitute giltzadurek.

Ariketa fisikoarekin min sintomak murrizten dira, baita mugikortasun/ funtzionaltasuna hobetu ere.

Hanturarik badu hau kontuan izan jarduera fisikoa egiterakoan, ez dezan behartu.

Jardulearen esfortzu pertzepzioa (BORG) 15< bada hantura unean ez egin. Medikuari galdetu.

Neke asko antzematen badu eta minduta egonik ez egin.

Erresistentzia kiroleko mugimendu espezializazioak sahiestu behar dira: Keinu errepikakorrek ekidin.

● ARIKETA IRIZPIDEAK.

Erresistentzia



30-60 minutu



BORG eskalan 11-13 artean



3-4 egun astean



Gihar talde handiak aldi berean

Indarra



8-10 ariketa
12-15 errep. (erres)
6-8 errep. (portentzia)



Errepikapen maximo baten (1RM) %85 (potentzia.) eta %60 (erresistentzia)



3-4 egun astean



Globala

Malgutasuna



15-30 segunduz
3-4 errepikapen



Mina antzeman gabe



3-5 egun astean



Luzaketak Giltzadura malgutasuna



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.rheumatology.org

www.rheuminfo.com

www.exerciseismedicine.org

GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaian-garaiko-kirol-aholkuen-gidak>

