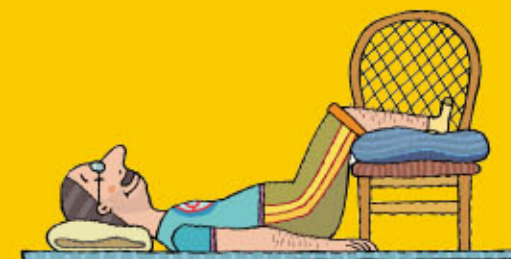




Nafarroako  
Gobernua

ARGIBIDE ETA INFORMAZIO GEHIAGO LORTZEKO

OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA, Osasuna Sustatzeko Atala  
telefonoa 848 423450  
[www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion)



# ZAINDU BIZKARRA

# AURKIBIDEA

## Koordinazioa:

Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua

## Egileak:

Rosa Múgica Martínez eta M<sup>o</sup> José Pérez Jarauta, Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua.

## Berrikuspena eta ekarpenak:

M<sup>o</sup> Jesús Azagra Rey (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua)

Pilar Buil Cosiales (Azpilagañako Osasun Etxea)

Puy De Miguel Ibáñez (Txantreako Osasun Etxea)

M<sup>o</sup>. José Echarte Equisoain (Txantreako Osasun Etxea)

Margarita Echauri Ozcoadi (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua)

Lázaro Elizalde Soto (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua)

Ana M<sup>o</sup> Fernández Navascues (Tafallako Osasun Etxea)

Ana Garalcoechea Zazpe (Errehabilitazio Zerbitzua, Bideko Ama Birjina ospitalea)

Ana Granada Hualde (Oinarizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza)

Vicky Lorenzo Repáraz (Txantreako Osasun Etxea)

Guliermina Marí Puget (Oinarizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza)

M<sup>o</sup> Pilar Marín Palacios (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua)

M<sup>o</sup> Angels Moros Borjañón (Oinarizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza)

**Itzulpena:** Nafarroako Gobernuko Itzulpen Atala

## Irudiak:

Victor Escandell

## Disainua:

Gap's

© Nafarroako Gobernua, Osasun Publikoaren Institutua

L.G.

NA-3486/2009

**Aitzin-solasa** \_\_\_\_\_ 4

**Zer da bizkarra? Nola funtzionatzen du?** \_\_\_\_\_ 5

**Zergatik kexatzen da gure bizkarra?** \_\_\_\_\_ 6

**Bizkarra zaintzeko aholkuak:** \_\_\_\_\_ 7

• **Ariketa fisikoa egitea, ia-ia egunero** \_\_\_\_\_ 8

• **Ez gizentzea eta estresa kontrolatzea** \_\_\_\_\_ 9

• **Jarrera eta mugimenduak** \_\_\_\_\_ 10

• **Ariketa eta luzamenduak** \_\_\_\_\_ 14

**Zer egin minez gaudenean** \_\_\_\_\_ 2.0

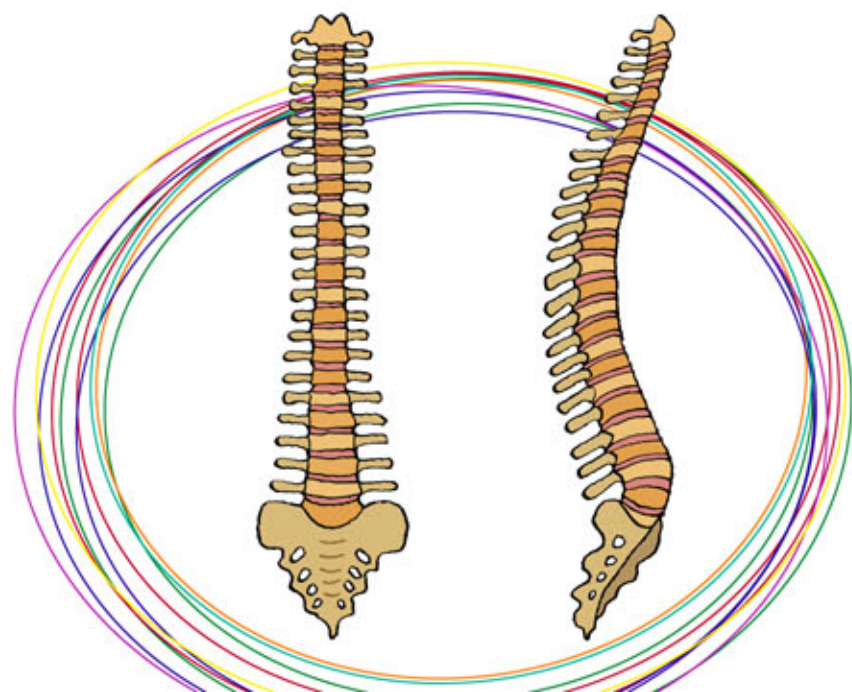
**Gibel-solasa** \_\_\_\_\_ 2.2

# AITZIN-SOLASA

**Bizkarraren** arkitektura bikaina da. Zoragarri eraikia dago, baina, eraikuntza guztietan bezala, denboraren joanak eraso egiten dio, are gehiago ongi zaintzen ez badugu.

Jende askok izaten du **bizkarreko mina**: populazioaren %70ek izan du, edo izanen du. Arrazoiak asko dira. Haietako batzuk ezin dira ebitatu; beste batzuk, berriz, bai, eta prebentzio-neurriak har daitezke.

**Liburuxka honek**, beraz, **helburu argia du**: bizkarra zer den eta nola funtzionatzen duen azaltzea, eta hobeki zaintzeko aholkuak ematea. Faktore gehiago badaude ere, guk zainduz gero zailagoa izanen da oinaze eta minak agertzea.



# ZER DA BIZKARRA? NOLA FUNTZIONATZEN DU?

**Bizkarraz** ari garenean, giza gorputzaren atzeko aldeaz ari gara, sorbaldatik gerrirainoko tartean. Liburuxka honetan bizkar hitza erabilia ere, bizkarraren erdialdeko ardatzaz ariko gara, **bizkarrezurraz** alegia, lepotik pelbisera doan hezur-kateaz. Gehienbat, gorputzari eusteko eta egonkortasuna emateko **balio du bizkarrezurrak**, baina, aldi berean, mugimendua izateko aukera emanaz. Beste eginkizun garrantzitsu bat ere badu: bizkarrezur-muina babestea.

Mugimendua izateko, bizkarrezurra ez da zurruna. 33 hezurrek osatzen dute, ornoek. Ornoak, izan, egia esanda, 24 dira, gainerakoak errain hezurra eta uzkorra baitira. Ornoak ilaran daude, atzealdeko bi giltzaduraren bidez eta orno arteko diskoen bidez lotuak. Disko horiek, ornoak lotzeko ez ezik, kuxin motelgarrien modura funtzionatzen dute. Orno bakoitzaren erdialdean zulo bat dago. Orno guztien zuloek hodi bat osatzen dute eta bertan dago, babesturik, bizkarrezur-muina. Bizkarrezur-muinetik nerbioak ateratzen dira, ornoen arteko zuloetatik pasatzen direnak.

Aurretik begiratuta, ornoak zuzen daude ilaran, eta bizkarrezurra lerro bat da. Saihetsetik begiratuta, berriz, "S" luze baten forma du. Horri esker, bizkarrezurra sendoa eta malgua da aldi berean, betiere muskuluak bizkorak badira eta ongi eusten badiote.

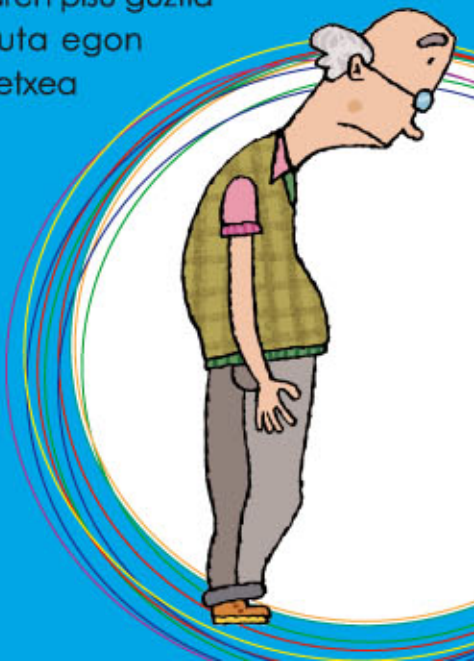
# ZERGATIK KEXATZEN DA GURE BIZKARRA?

Urteen joanean, hainbat faktoreren ondorioz, oinazea izan dezakegu bizkarrean.

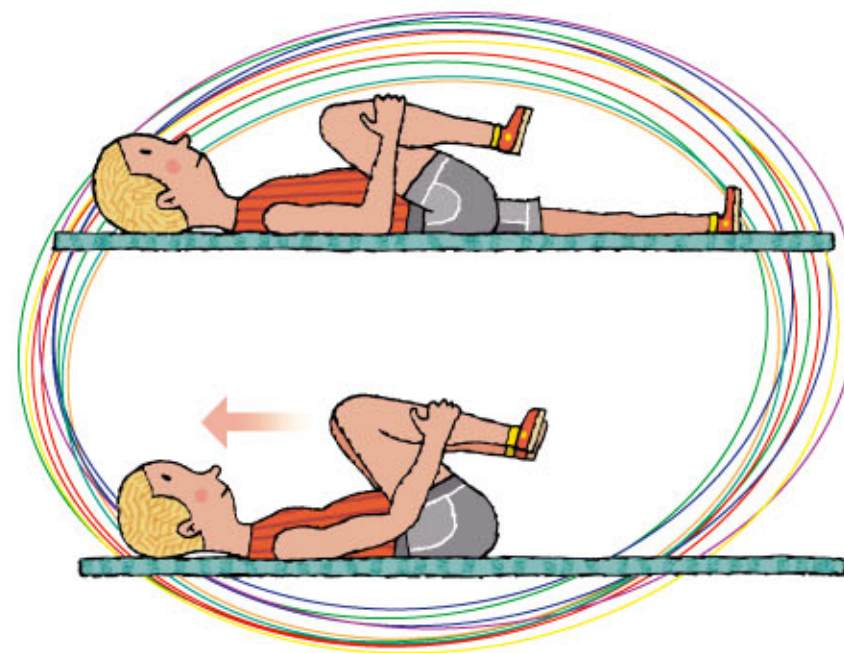
Batzuetan **lan egiteko moduek** edo jarrerak eragiten dute mina: bizi-bizi makurtu eta zutitzea, maiz jiratzea; bibrazioak; zamak jaso eta garraiatzea; esfortzua egin ondotik indarra berritzeko atsedenik ez hartzea; lan-eritmo bizi-gia; laneko tentsioak edo lantokian gustura ez sentitzea; prestakuntza falta edo gaitasun fisiko egokirik ez izatea; tresneria desegokia izatea lantokian, etab.

**Eguneroko bizimoduko beste gauza batzuek** ere, pixkana-pixkana, kalte egin diezaiokete bizkarrari: **ariketa fisikorik ez egitea**, aulkian gaizki jarrita egotea, lo egiteko **postura txarra...**; etxeke lanak eta ohiko beste jarduera batzuetan **bizkarra bortzatzea** (oinetako desegokiak, erosketaren pisu guztia beso bakarrean eramatea,...) edo ohituta egon gabe zenbait lan egitea (asteburu batean etxea margotzea, konparaziora).

Gainera, gehiegizko pisuak eta gizentasunak ere kalte egiten diote bizkarrari, baita gairik fisiko edo emozionalak ere. Hezur eta giharretako problema batzuek ere erasotzen ahal diote bizkarrari: osteoporosiak eta artrosiak, esaterako. Azkenik, adinak eta herentzia genetikoak ere badute eragina.



# BIZKARRA ZAINTEKO AHOLKUAK



Bizkarrean eragina duten faktore batzuk ezin dira aldatu, adina edo herentzia genetikoak adibidez. Baina, gainerako faktoreetan bai egin dezakegula zerbait, bizkarra ongi egon dadin.

## Hauek dira bizkarra zaintzeko gomendioak:

1. Ariketa fisiko egitea, ia-ia egunero
2. Ez gizentzea eta estresa kontrolatzea
3. Ohiko jarrera eta mugimenduak egokia izatea, baita lantokian ere
4. Bizkarra indartzeko ariketa eta luzamendu berezi batzuk egitea

# 1. ARIKETA FISIKOA EGITEA, IA-IA EGUNERO

Gomendioa hirukoitza da.

- Alde batetik, **gutxienez 30 minutuko ariketa fisiko aerobikoa proposatzen da**, ariketa ez motela ez bortitzegia, bizi ibiltzea adibidez, edo ariketa fisiko fuertea egitea 15 minutuz, astean 5 aldiz. Hau da, astean, gutxienez, 2 ordu eta erdiko ariketa fisiko moderatua edo, bestela, ordu eta erdiko ariketa fisiko fuertea.
- Bestetik, **indarra eta malgutasuna hobetzeko ariketak** gomendatzen dira, muskuluak indartzeko (zangoak, ipurmamiak, bizkarra, sabelaldea, lepoa, bularra, sorbaldak eta besoak), 10-15 minutuz, ariketa bakoitza 10 aldiz eginez, gutxienez astean bitan.
- Gainera, bizkarreko muskuluak bizkortzeko, egunero-egunero egiteko **ariketa eta luzamenduak** gomendatzen dira. Horiek geroxeago azalduko ditugu.

Egunean ariketa fisikoari emandako denbora osoa zenbait tartetan banatu daiteke, baina, orduan, tarte bakoitza, gutxienez, 10 minutukoa izanen da. Kontuan hartu beharra dago hobe dela ariketa fisiko pixka bat batere ez baino, zenbat eta denbora gehiago egin, orduan eta nabarmenagoa dela onura, eta hobe dela denbora astean zehar banatzea dena egun bakarrean egitea baino.

# 2. EZ GIZENTZEA ETA ESTRESA KONTROLATZEA

Osasuntsu jan beharra dago, eta pisu egokiari eutsi, gizendu gabe. Komeni da, halaber, tentsioak eta karga emozionala ebitatzea.

Osasun etxeetan gai horiei buruzko **liburuxkak** utziko dizkizute: **Ariketa fisikoa, Elikadura eta Estresa.**

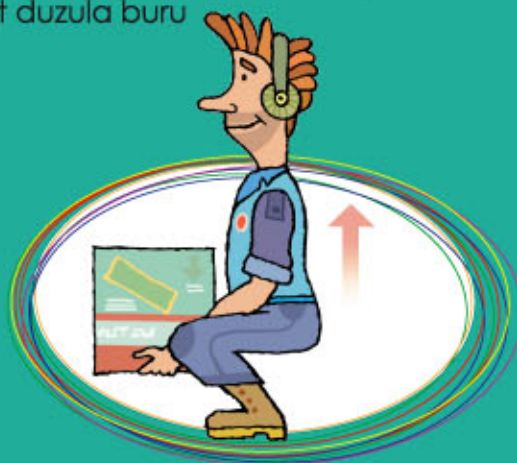


### 3. JARRERA ETA MUGIMENDUAK

Jarrerren eta mugitzeko moduen ohiturak hobetzeko, ongi erreparatu behar diogu nola egiten dugun, **ongi ohartu uneoro nola gauden jarrita edo nola mugitzen garen, eta, beharrezkoa bada, zuzendu**. Denborarekin, pixkana-pixkana onura sumatzen hasiko gara.

Jarrerretarako aholku orokor gisara, buruak bizkarrezurraren lerroari jarraitu behar dio, eserita gaudenean, zutik gaudenean, zutitzean... Imajinatu, horretarako, zerbait duzula buru gainean, eta ez zaizula erori behar.

**Lanari dagokionez, badaude gomendio berariazkoak, Nafarroako Lan Osasunaren Institutuaren argitalpenetan bilduak.**



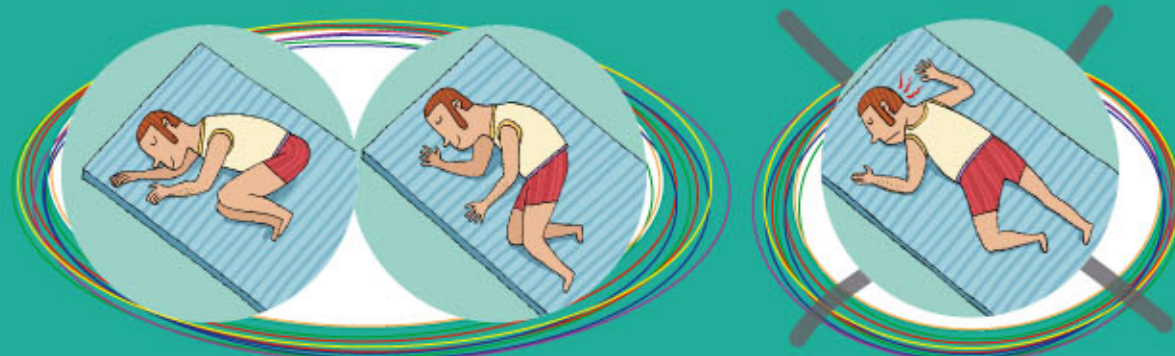
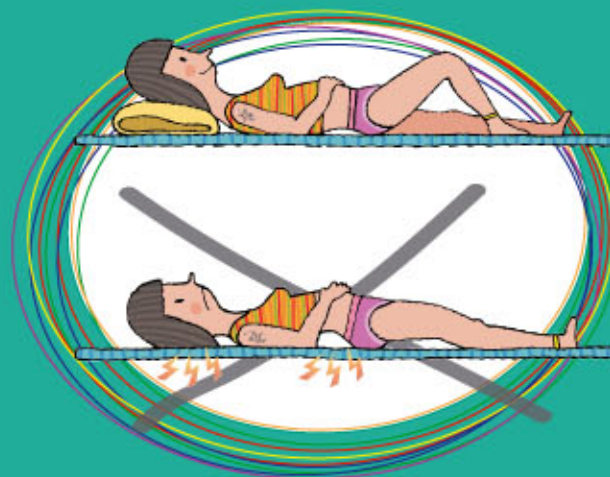
○ **Zutik:** hankak bereizirik, aldaken lerroan; belauak lasai; pelbis neutroa, sorbaldak lasai, aurrera begira.

○ **Oinez:** bizkarra zuzen, aurrealdera makurtu gabe, besaburuak lasai, aurrera begira, norbait sakroan bultzaka bagenu bezala.

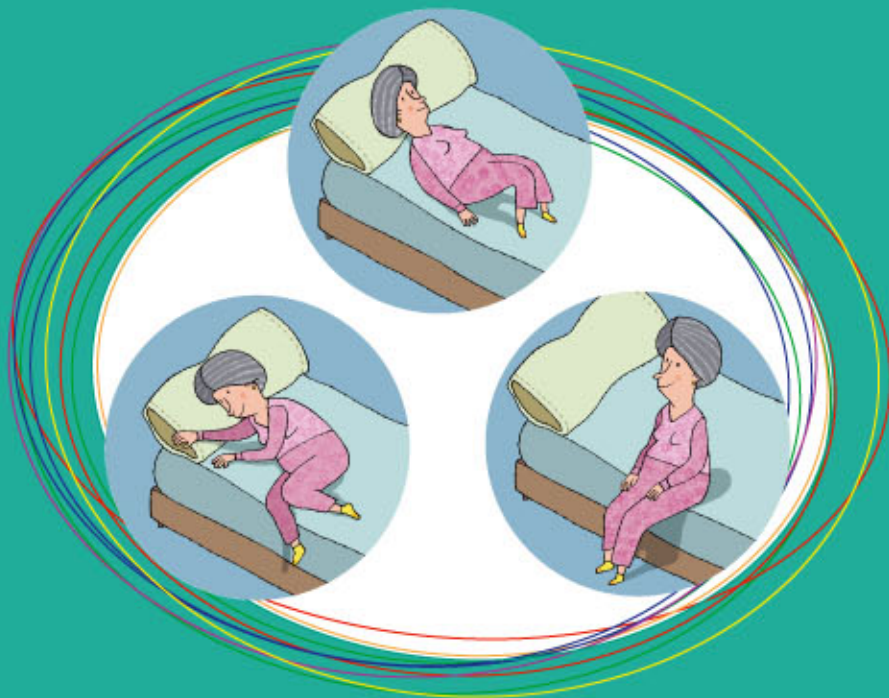
○ **Eserita:** hankak lurrean eta bereizirik (lurrera ailegatu ezean, oinetarako euskarri txiki bat jarri); aulkia pelbisaren aurreko aldean jartzea da garrantzitsua (iskioiek aulkia ukitzen dutela), eta sakroa zuzen, aulki-bizkarraren kontra; bizkarra zuzen, besoak lasai eta lepoa tente, kokotsa bular aldera sartuxea. Horrela egonda hutsunerik gelditzen bada bizkarraren eta aulki-bizkarraren artean, kuxin batekin bete daiteke. Horrela lan eginez gero, aldian-aldian mugitu beharra dago, gorputza luzatu.



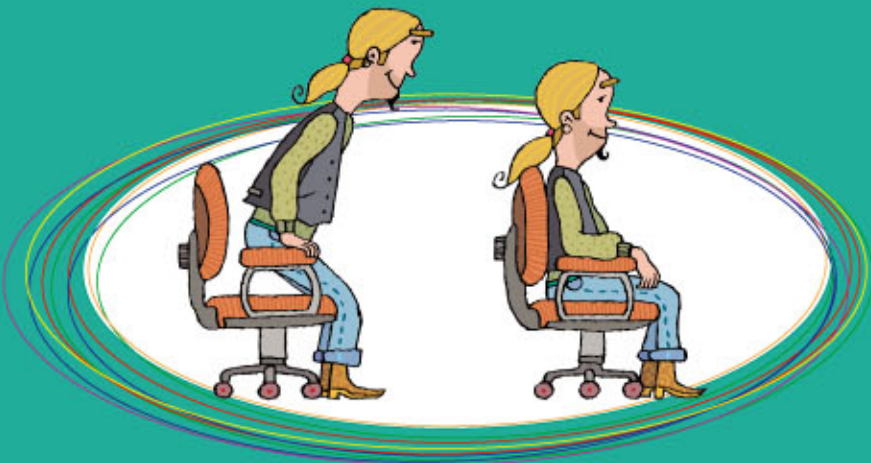
○ **Lotan:** koltxoia ongi egon dadila; saiheska etzanda edo ahoz gora, burua bizkarrezurraren lerro berean dagoela.



- **Ohetik jaikitze**ko: poliki, lehenbizi alde batera etzanda zaudela ohearen bazterrean, zangoak atera ohetik, eta gero, eskuak koltxoian jarrita, eseri eta zutitu.



- **Aulkian jartzeko edo aulkitik zutitzeko**, ez altxatu laster; eskuak jari besoetarako euskarrietan edo izterretan, burua bizkarrezurraren lerroan duzula.



- **Pisua jasotzeko eta garraiatzeko**, makurtzean belauak tolestu, burua tente eta bizkarra zuzen duzula, hankak lurrean ongi jarrita eta bereizirik (aldaken lerroan gutxi gorabehera) eta jaso beharretotik ahalik hurbilen. Pisua hartu, gorputzetik hurbil eduki, eta luzatu zangoak zutitzeko, uneoro bizkarra zuzen edukiz. Beso edo eskuetan zamaren bat eraman behar bada, pisua ongi orekatu bi aldeetan.



## 4. ARIKETAK ETA LUZAMENDUAK

Bizkarra hobeki izateko, arestian esandakoaz gainera, **egunero bizkarreko giharrak lasaitzeko, malgutzeko eta bizkortzeko ariketa batzuk egitea** gomendatzen ditugu.

Ariketa hauek presarik gabe egin behar dira, emeki, eta pixkana-pixkana hasi, eta ariketa bakoitza hiru aldiz errepikatu. Ondotik, gero eta gehiagotan egin, ariketa bakoitza 10 aldiz egin arte. **Guztira, egunean, 10-15 minutu erabili horretarako.** Oso emaitza onak lortzen dira, ariketak egunero eginez gero.

Lurrean egin behar dira ariketak, koltxoneta edo manta edo eskuoihal baten gainean, salbu eta lepoko ariketak direnean, horiek eserita egin behar baitira, koltxoneta batean. Ariketak egitean ez da minik sentitu behar. Hala bada, utzi.

Gerriko mina, ziatika edo halako minik izanez gero, galdetu kontsultan eta ziurtatu ezazu ariketak egokiak ote diren horretarako.

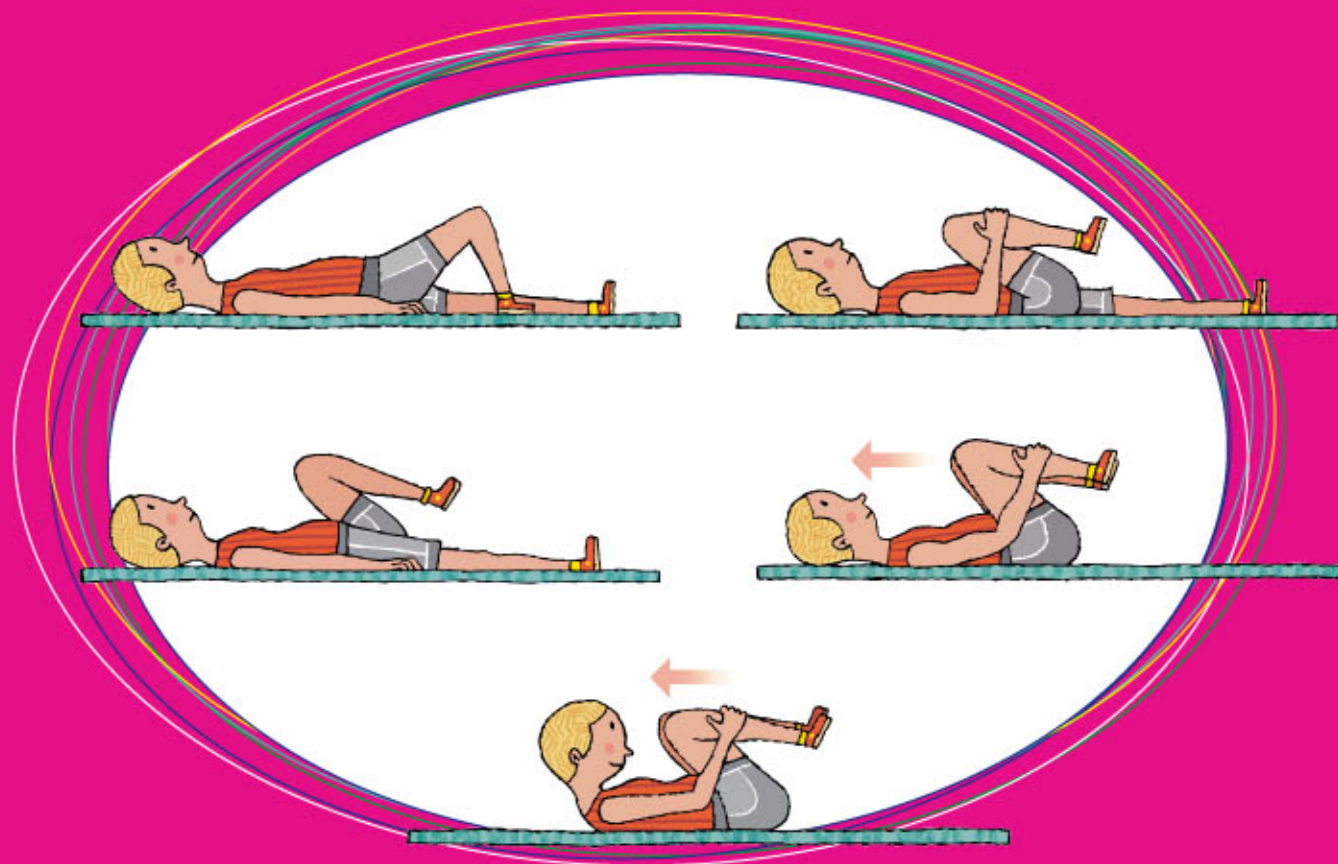
### ○ Nola egon lurreko ariketak egiteko.

Etzanda, ahoz gora, besoak eta zangoak luze, senti ezazu nola dagoen bizkarra, deskantsatzen zolaren kontra. Ongi erreparatu belauinak biltzean nola desagertzen den gerraldeko ornoen azpiko hutsunea. Oso garrantzitsua da sorbaldak lasaitzea eta lepoa luzatzea.

### ○ Bizkarra luzatzeko ariketa.

Lehenbizi, hasierako posturan egon, arestian aipatu bezala.

Eskuineko zangoa bildu, hanka lurretik altxatu gabe; amasa hartu sudurretik, sabela goratuz. Belauna bularraldera eramanez, eskuekin heldu eta amasa bota, ahotik. Ezkerreko zangoa ez da mugitu behar. Lasai utziko dugu, luze. Belauna gehixeago hurbildu bularrera, ahal bada. Jarrera horri eutsi segundo batzuetan. Askatu belauna, zangoa luzatu eta atseden hartu segundo batzuez. Ariketa egin berriz, oraingoan ezkerreko zangoarekin. Geroago, egin berriz ariketa, baina bi zangoekin aldi berean. Bukatzeko, egin berriz, bi zangoekin, baina aldi berean burua goratu, kokotsa bularrera eramanez, zilborrera begiratu nahian bezala.

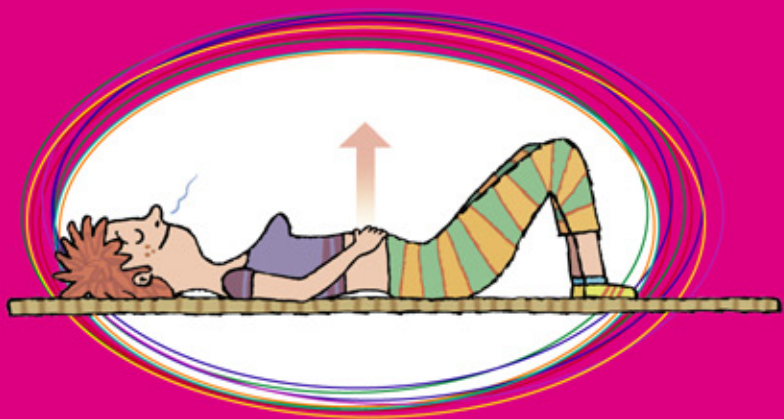




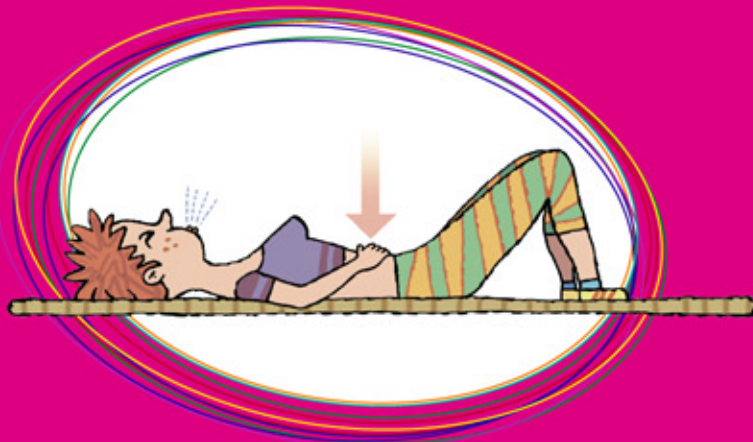
## ○ Sabelaldeko ariketak, arnasketarekin batera:

Etzanda ahoz gora, belauinak bildurik, hanka-zolak lurrean, eta eskuak zilbor azpian lasai, saiatu arnasaren mugimendua eskuetara pasatzen. Arnasa hartu, sabelaren beheko aldean puztuz, eta gero ahotik edo lasto batetik bota airea, zilborra lurrerantz hondoratuz.

Arnasa hartu



Arnasa bota



## ○ Luzamenduak, musulmanen modura (nagiak ateratzen dituen katuaren modura):

Belauniko, orpoen gainean eseri, gorputza aurrera makurtu eskuekin zola ukitu arte. Luzamenduak 10 segundo iraun dezala. Gero, pixkana-pixkana, saiatu eskuak aurreraxeago eramaten

Makurtu eta kuxkurtu



Besoak luzatu



## Lepoko ariketak:

Ariketa hauek emeki egin behar dira, arnasa sudurretik hartuz. Abiapuntua hauxe da: eserita bizkarrik gabeko aulkian, bizkarra zuzen-zuzen duzula, sorbaldak lasai, lepoa luzatuta eta kokotsa bularraldera sartuxea.

1. Lepoa luzatu, aurrera eta atzera: Burua jaitsi, kokotsa bularraldera jaitsez, arnasa bota bitartean. Luzatu burua pixka bat, atzealdera, eta bitartean arnasa hartu.



2. Lepoaren errotazioa ezker eta eskuin: Burua tente duzula, eskuinera jiratu, kokotsa eskuineko sorbalda aldera eramanez, eta bitartean arnasa hartu. Burua abiapuntura eraman, arnasa bota bitartean. Burua tente duzula, ezkerre jiratu, kokotsa ezkerreko sorbalda aldera eramanez, eta bitartean arnasa hartu. Burua abiapuntura eraman, arnasa bota bitartean.



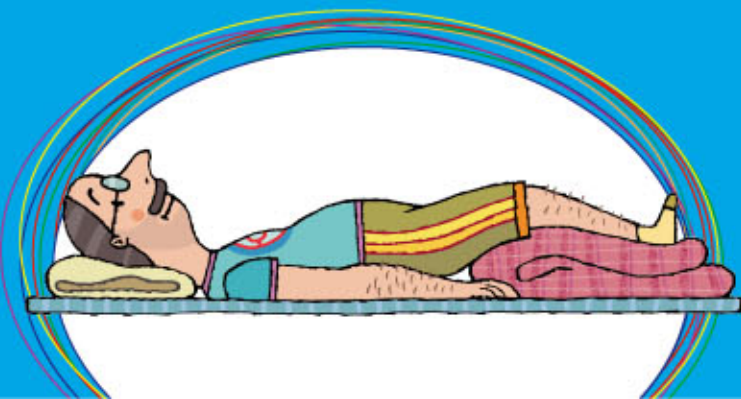
3. Lepoaren alboko flexioa: Burua alde banatara jiratu, belarria sorbalda aldera eramanez. Eskuinera makurtu, arnasa hartu bitartean. Burua abiapuntura eraman, arnasa bota bitartean. Ezkerre makurtu, arnasa hartu bitartean. Burua abiapuntura eraman, arnasa bota bitartean.



# ZER EGIN MINEZ GAUDENEAN

**Jende ugarik izaten du bizkarreko mina.** Mina maiz agertuagatik, ez da normalean gaitz larri baten ondorio. Gehienetan bizkarreko giharrak, lokailuak eta giltzadurak gaizki funtzionatzen dutelako da. Hau da, segur aski bizkarra ez dago "sasoian", baina ez hondatua. Berriz ere ongi funtzionatzeko bidean jarri behar dugu. Horretarako bizkarra martxan jarri eta sasoitsu egoten saiatuko gara. Horregatik funtsezkoa da bizkarreko minaren aurrean hartzen dugun jarrera. Mina eramanerazagoa egin eta emaitza hobekak ematen ditu **jarrera positiboak eta aktiboak.**

Baina, baliteke mina eramangaitz bihurtzea, minarekin bizitzea nekosoia izatea edo beritzea, eta ezar ditzakeen mugen beldurra sentitzea. Horrelakoetan, jarrera ezberdinak hartu ohi ditugu: ez dugu ikusi nahi zer gertatzen den, goibel sentitzen gara... Kosta egiten zaigu agindu dizkigutenak egitea, minarekin eta paratzen dizkigun mugekin bizitzen zail egiten da. Egoera horietan funtsezkoa da norik bere burua maitatzea eta zaintzea eta modu asko daude egiteko. Guretzat egokienak direnak bilatzea, erabakitzea eta probatzea da kontua: laguntza eskatu, egoera berean dagoen jendearekin mintzatu, aldaketaren bat sartzen hasi, epe luzera ekarriko dizkigun onurez jabetu...

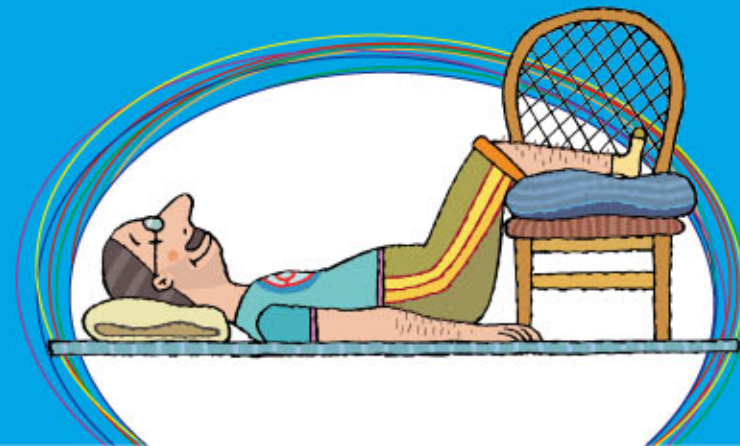


# HONA AHOLKU BATZUK BIZKARREKO MINA TRATATZEKO:

- Ez gelditu ohean; atsedena ahal den laburrena izan dadila,
- Minak uzten digun heinean, mugitu eta ari,
- Mina handitzen duten mugimenduak edo jarrerak saihestu,
- Agindu dizkiguten analgesikoak edo hanturaren kontrakoak hartu, behar den moduan eta garaian,
- Lasaitzeko eta atsedean hartzeko jarrerak: lurrean etzan, belaun azpian burkoak ditugula edo belaunak eta aldakak tolestuta eta hankak eta oinak eserleku baten gainean.
- Ohi dugun jarduera fisikoa eta ariketak egin, berriz eta ariketak bizkarra indartzeko.
- Betiko bizimodura itzuli, ahal bezain laster.

Neurri horietaz gainera, beroa paratu daiteke mina dagoen lekuan, erlaxatzaile muskularrak, masajeak edo beste batzuk hartu. Gutxitan aholkatzen da tratamendu kirurgikoa.

**Osasun langileekin erabaki behar dugu zein tratamendu den hoberena guretzat eta zer egin behar dugun minik berriz ez izateko,** baina gure jarrera eta jarduera funtsezkoak dira, gu gara protagonistak.



# GIBEL-SOLASA

Eguneroko bizimoduan bizkarra zaintzea ez da erraza, batez ere hasieran: gauza asko izan behar dira kontuan, oso barrenean ditugun jarrera eta ohiturak aldatzea dakar, ondorioak ez dira berehala ikusten... Baina beste bide batzuk bilatu eta egin ditzakegu, gustatzen zaizkigunak eta gure bizimoduan aise sar ditzakegunak... Saiatu egin behar da: merezi du bizkarra ongi zaindua edukitzea.

Zentzu horretan, kontuan hartzekoak dira:

1. **Nola gauden aztertzea:** gure jarrera, gorputz ariketa, bizkarreko minez eta abarrez gogoeta egitea eta hausnatzea eta zertan hobetu dezakegun ikustea.
2. **Gure egoeraren arazoiak pentsatzea,** zerk eragiten digun jakiten ahalegintzea.
3. Nola alda gaitezkeen erabakitzea, aldatzea merezi duena, zehaztu aldaketa horiek eta gauzatzeko **plangintza egitea.**

Horiek denak zabaltzeko **osasun etxeetan bizkarra zaintzeko lantegiak egiten dira.** Informazioa jaso dezakegu, baita parte hartu ere.

