



NOLA

BABESTU BIZKARRA

KARGAK ESKUZ MANIPULATZEAN



mutualia



WWW.MUTUALIA.ES

Mutuliako
Prebentzio Sailak
sortua



AURKIBIDEA

Trastorno ohikoenak

Minaren tratamendua

Bizkarra babesteko gomendio orokorrak

Kargak ondo manipulatzeko printzipioak

Aholku baliagarriak

Osasunaren zaintza

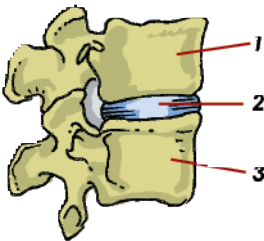
Bizkarra tenkatzeko eta indartzeko ariketak

Pisua altxatzeko edo jaisteko egindako mugimenduek, edo kargak bultzatzeko, tiratzeko, garraiatzeko edo airean eusteko egiten den indarrak bizkarreko hezur, muskulu, tendoi eta nerbio askori eragiten diete.

Mugimendu horiek egiterakoan ez badira kontuan hartzen gomendio batzuk, bizkarrean ondoeza, min lokala, mugikortasunaren murrizketa edo lesioak ere izan ditzakegu.

TRASTORNO OHIKOENAK

Bizkarrezurrean ondoeza izateko kausa gehienak ez dira larriak. Gehienetan lesio arinengatik, gehiegizko esfortzuarengatik edo ehunen berezko zahartzearengatik sortzen dira.

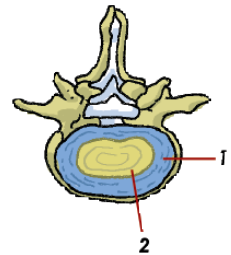


Bizkarrezurrean orno artetikoko diskoak (2) daude, ornoen artean (1 eta 3) tartekatuta. Beren zeregina da bizkarrezurrari malgutasuna ematea (kurbadura eta bihurtura) eta karga transmititzea. Horrengatik garrantzi handia dute pisuak manipulatzean.

Trastorno horien jatorrian garrantzi berezia dute orno artetikoko diskoek. Eguneroko jardunean, diskoak trakzio-eta konpresio-indar ugari jasaten ditu.

Pisu bat manipulatzenean, diskoak jasaten duen karga handitu egiten da, presioa uniformeki banatzen da disko guztian, deformatuz eta zapalduz.

Diskoa bere onera etortzen da etzanda atsedean hartzean.



Diskoak hainbat ehun ditu: zentroa gelatinazko masa bat da, nukleo mamitsua (2) esaten zaiona; kanpotik sendotasuna ematen dion eraztun zundun (1) batek inguratzen du.

Pisu bat altxatzean bizkarrezurra aurrerantz tolesten badugu pisua hartzeko, diskoak zama handiagoa pairatzen du aurreko aldean atzean baino. Nukleoaren gelatinazko kontsistentziarengatik eraztun zundunaren atzeko paretaren kontra konprimatzen da. Pisua altxatzean eta bizkarrezurra luzatzean, diskoan presioa handitu egiten da eta zamak nukleo mamitsua atzerantz "bihurritzen" du. Presioak eraztun zundunaren erresistentzia gainditzen badu, eraztuna urra daiteke (fisura), edo baita sabeldu (irtengunea) edo zatitu (etena) ere.

Diskoaren fisura

Diskoaren estalki zuznduna urratzen denean gertatzen da diskoaren fisura.



Diskoaren irtengunea



Diskoaren irtengunea, aldiz, estalki zuznduna deformatzea da, gelatinazko materialak bere kontra egitean; baina ez da estalkia hausten eta nukleoa diskoaren barruan sartuta mantentzen da.

Disko-etena

Etena estalkia hausten denean gertatzen da eta nukleoaren zati bat estalkitik kanpora irteten denean. Nukleoa atzerantz mugitzen da eta ez da bere lekuan jartzen berriz, nerbio ziatikoa konprimatzen du eta baita bizkarrezur-muina ere.



Bada jendea diskoaren irtenguneak eta etenak dituen molestarik gabe, nahiz eta lesioek ondorengo koadro klinikoak ere sor ditzaketen:

Lunbalgia

Bizkarraren behealdean sortzen den mina da, batik bat esfortzuren bat egiten bada.

Mina ipurmasaiterantz hedatu daiteke. Mugimenduak eginez gero, okertu egiten da eta atsedean hartuta hobera egiten du.

Ez badira neurri egokiak hartzen, lunbagoak gero eta tarte laburragoan agertuko dira, intentsitate gutxiagoko esfortzuen eraginez, esaterako, zapatak lotzeko makurtzeagatik, eskailerak igotzeagatik, hanka altxatzeagatik, etab.



Ziatika

Nerbio ziatikoa inflamatu da, bizkarrezurren behealdetik hankara eta oinera doana.

Sintomak ematen dituenean, sorgortzea, inurridura, mina edo ahuleria sor ditzake gerriaren atzealdean eta hankatiko batean.

Mina bat-batean ager daiteke edo pixkanaka, eta mina areagotu egiten da ezul egitean, doministiku egitean edo bizkarra okertzean. Mina oso gogorra izan daiteke eta erasandako hankaren mugimendua eragotz dezake. Ez bada sendatzen, ziatika behin eta berriz errepika daiteke.

TRATAMIENTO

MINAREN TRATAMENDUA

Postura erosoan atseden hartzeak eta minberatutako lekuan beroa emateak mina arintzen laguntzen dute. Oso garrantzitsua da esfortzuak eta beharrezkoak ez diren mugimenduak saihestea krisi mingarriaren fase akutua pasa arte.



Krisi mingarria pasa eta gero masajeak, korrante elektriko lasaigarriak, ultrasoinuak, hidroterapia eta berrezkuntza erabil daitezke. Berrezkuntza etxean bertan egin daiteke, bizkarrezurra indartzeko ariketak eginez.

Tratamendu kirurgikoa azken baliabide gisa gordetzen da eta nerbio-sustraia erasanda duen zapalkuntzazko etenen kasuan egiten da soilik.

GOMENDIO

BIZKARRA BABESTEKO GOMENDIO OROKORRAK

Bizkarrean batzuetan izaten dugun minak, egia esan, kaltegarriak diren eta saihestu egin behar ditugun keinuak edo mugimenduak zein diren adierazten digu. Oro har, bizkarra zuzen eta simetriko eduki behar da une oro, bizkarra hondorarazi, kurbarazi edo okerrarazten duten postura guztiak saihestuz. Aholku hauek jarrai daitezke:

Mugimendua	Desegokia	Egokia
Ohetik altxatzea	Enborra altxatzea esertzeko	Hankak albo batera ateratzea eta gorputzaren pisua besoaren gainean jarriz esertzea.
Lo egitea	Lastaira oso biguna erabiltzea 	Burko anatomikoa eta sendotasun egokia duen lastaira erabiltzea
Bizkar-zorroa edo poltsa eramatea	Alde batean zintzilik eramatea	Pisua bi eskuetan, bizkarrean edo sorbaldan banatzea.
Auto bat gidatzea	Bolantetik oso urrun eta bizkarra eserlekuan pausatu gabe egotea 	Eserlekua bolanterara gerturatzea eta bizkarra bizkarraldean pausatzea. Kuxin bat erabiltzea gerria gehiago pausatzeko.

Tente egotea

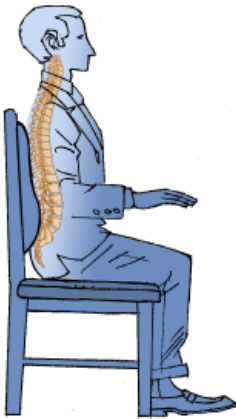
Garrantzitsua da tente egotea eta enborra zuzen mantentzen saiatzea une oro era naturalean. Zutik tente egotea hau da:

- Sorbaldak pixka bat atzeratzea.
- Burua tente mantentzea, lepoa zuzen izanik.
- Sabeleko muskuluak uzkurtuta edukitzea eta sabela barrurantz sartuta.

Denbora asko egon behar baduzu zutik, gomendagarria da euskarri bat erabiltzea, hanka bat bestea baino gorago edukitze-ko (txandaka).



Behar bezala esertzea



Jarrera egokia horrela lortzen da: enborra posizio bertikalean jarritz, izterrak horizontalki, hankak bertikalki eta oinek lurraren gainean atsedean hartuz.

Eserlekuaren altuera hanken luzera baino handiagoa izango balitz, oin-euskarria erabili behar da osagarri gisa.

Komeni da aulkiak bizkarralde altua izatea bizkar osoak atsedean har dezan edo gerialdea, gutxienez, pausa dadin.

PRINTZIBIOAK

KARGAK ONDO MANIPULATZEKO PRINTZIBIOAK

Normalean kargak altxatzeko edo mugitzeko ez dira postura egokienak hartzen, kargak hankak zuzen ditugula eta bizkarra okertuta jasotzeko ohitura daukagu-eta. Ohitura horiek ez dira egokiak. Kargak manipulatzeko jarraibide batzuk daude, aipatutako trastornoak saihesten lagunduko digutenak:

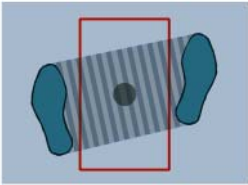
1. Kargara gerturatu

Grabitate-zentroak kargatik ahalik eta gertuen egon behar du bizkarrezurra ez tolesteko.

2. Oinak ondo jarri

Gure gorputzaren oreka bilatu behar dugu, altxatuko dugun objektuarekiko.

Horretarako hau egin behar dugu:



- Oinekin, ahal dugun neurrian, karga kokatu, oinak pixka bat banatu edo aldentuz.
- Oin bat bestea baino aurrerago jarri, sostenguko poligonoa (marrak dituen zona) handitzeko.

Karga altxatzeko, kargaren grabitate-zentroak poligonoaren barnean egon behar du.

3. Hankak tolestu

Hankak tolestuz gorputzeko muskulurik indartsuenak erabiltzen ditugu eta bizkarra zuzen mantentzen laguntzen digute.

4. Objektua tinko hartu

Kargari esku-ahurrarekin eta hatzen oinarriarekin eutsi, ez hatz-puntekin. Horrela heltzeko azalera handiagoa da eta esfortzua gutxitzen dugu.



5. Luzatu besoak

Besoek ez dute karga altxa behar, karga besoak luzatuta eta gorputzari itsatsita daudela altxa behar da. Horrela besoak uzkuertzeko esfortzua saihesten da.

6. Pisua bizkarrezurra zuzen mantenduz altxa

Karga hankak tenkatuz altxa behar dugu eta bizkarrezurra zuzen eta lerrokatuta mantenduz, okertzen utzi gabe. Horretarako "giltzurrunak sartu" behar ditugu kargarantz, orno arteko disko guztien artean egindako presioa banatzeko.

Altzatzen ari garenean bat-bateko mugimenduak edo bizkarra biratzea saihestu behar dugu. Biratu behar bada, karga gorputz osoarekin jada altxa denean egingo dugu, hankak pixka bat desplazatuz.

AHOLKU BALIAGARRIAK

Ez manipulatu kargak zuzenean

Erabili, ahal den guztietan, bitarteko mekanikoak.

Objektuen erreakzioaz baliatu

Erortzeko joera





Goranzko bulkada



Gorputzaren pisua erabili

Batzuetan gure pisua erabil dezakegu kontrapisu gisa, altxatzearen hasieran edo karga arrastatzean gorputza makurtuz.

Karga birarazi edo lerrarazi

Karga bere baitan biratu ahal bada edo zilindrikoa bada (adibidez, bidoiak).

Karga gehiegizkoa bada, banatu karga

Hainbat manipulazio eginez edo lana hainbat pertsonen artean eginez.



Hobe da karga bat bultzatzea hari tiratzea baino

Bultzatzean objektuaren eta lurraren arteko marruskadura gutxitzen saiatu.



Sorbaldatik gora ez altxa ezer

Ez hartu kargak lurretik zuzenean. Ahal bada tarteko altueretan biltegitratu gauzak. Karga bat altxa behar bada, erabili taburete bat edo antzeko zerbait.

Ez garraiatu kargak koska edo mailetan zehar

Koskak edo mailak dauden tokietan plano inklinatuak erabili eta mantendu ingurua garbi eta ondo argitua.

Karga simetrikoki garraiatu

Bi eskuak erabiliz.



Kargari norbere gorputzarekin eutsi

Ahalik eta modu bertikalenean eutsiz.



Taldean lan egin

Maniobra bi pertsonak edo gehiagok egin behar dutenean, mugimenduak zein izango diren ezarri behar da eta taldekideei azaldu behar zaie kargaren kokapena eta banaketa zein izango den.

Horrela egin behar da garraioa:

- Atzeko garraiatzaileak apur bat albo batera egon behar du hurrengoarekiko, hobeto ikusteko.
- Kontrako pausoak emanez, karga astindu gabe.
- Taldeko kideren batek mugimendua zuzenduz.

Erabili behar bezala gerriko faxa

Gerriko faxak eta gerrikoak erabiltzea gomendatzen da, gerriko mina izateko arriskua dagoen lanetan. Muskuluei laguntzeko balio duten elementuak dira, esaterako, sabelaren barneko presioa kontrolatzeko. Hala ere, eta printzipioz lagungarriak diren arren, gaizki erabiliz gero sabelaldeko eta gerriko muskuluak ahul daitezke.

GARRANTZIKOA

Gerriko faxa erabiltzen bada kontuan izan behar da:

- Manipulazioa egiten denean erabili behar da soilik.
- Manipulazioa egiten ari ez bazara, lasaitu edo kendu.
- Ez da ahaztu behar manipulazioa egiteko postura egokia, nahiz eta faxa erabili.

OSASUNAREN ZAINTZA

Bizkarrari eragiten dieten lanak egiten badira, komeni da osasunaren mediku-azterketa zehatz bat egitea aldizka, ondorengo puntuak aztertzeko batez ere:

- Bizkarrezurrean ager daitekeen edozein lesio garaiz detektatzeko.
- Dagoeneko badauden lesioen eboluzioa zaintzeko eta kontrolatzeko, eta ez gehiago larriagotzeko.

BIZKARRA TENKATZEKO ETA INDARTZEKO ARIKETAK

Manipulazio-mugimenduaren ezaugarriengatik, ez da harritzekoa lunbalgia, eta oro har, bizkarrezurrekin zerikusia duten muskuluetako molestiak gainpisua duten pertsonetan eta/edo sasoi onean ez daudenetan agertzea gehienbat.

Mota honetako molestiak eta mugapenak prebenitzeko funtsezkoa da bizkarrezu-

reko eta bizkarraldeko muskuluak maiz lantzea. Izan ere muskulu horien funtzio garrantzitsuena gorputzaren posizio egokia mantentzea da, baita enborraren mugimenduak kontrolatzea ere.

Ariketa fisikoak muskuluen indarra eta lanerako gaitasuna areagotzen du, muskuluak prestatuz eta egokituz. Tiradura-ariketa arinekin minberatutako muskuluak, tendoiak eta artikulazioak arintzen dira.



Jaitsi burua, kokotsak bularra ukitu arte.



Igo burua ahalik eta gehiena, baina behartu gabe.



Okertu burua bi alboetarantz, alde bakoitzeko belarriarekin sorbalda ukitzen saiatuz.



Biratu burua bi alboetarantz, kokotsarekin sorbalda ukitzen saiatuz.



Bultza omoplatoak elkarren kontra, gorputza tente eta ukondoak aldentuta mantenduz.



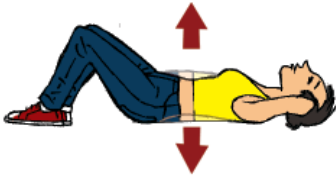
Bota sorbaldak atzerantz, eskuak bizkarraldetik elkartzuz.



Kateatu bi eskuetako hatzak eta jarri ahurrak gora begira, buruaren gainetik. Tenkatu besoak.

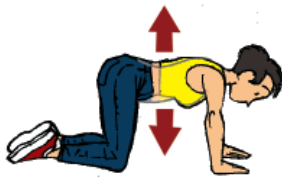


Tira emeki ukondotik, sorbaldetan edo besaurrean tentsio pixka bat nabaritu arte. Errepika ezazu beste alderantz.



Bultza bizkarraren behealdea lurrerantz sabelaldeko eta izterretako muskuluak tenkatuz.

Altxa beso bat eta kontrako hanka eta tenkatu kontrako noranzkoan.



Aurrena lasaitu urdaila eta kurbatu bizkarra behealderantz. Ondoren okertu bizkarra gorantz.

Gerturatu bi belaunak bularrera sabelaldeko muskuluak tenkatuz.



Biratu hankak poliki-poliki alde baterantz eta gero besterantz.

Jarri eskua paretan eta bultza gorputza aurrerantz, zango bat tolestuta eta bestea tenkatuta daukazula. Egin gauza bera, zangoak aldatuz.

Bermatu eskua lekuren batean, eta beste eskua-rekin heldu kontrako oina. Tira oinari, ipurdi alderantz. Egin gauza bera, beste oinarekin.

OHARRA

Oso garrantzitsua da muskuluak erlaxaturik izatea eta arnasa sakon hartzea luzamenduak egiten diren bitartean. Ariketa egitean arazoak izanez gero edo minik sentituz gero, utzi egingo dugu. Luzamendua 20-30 segundoz egin beharko da, gorputza jarrerara egokitu dadin, eta jarrera berriak gogortasunik gabe hartu ahal izan dezan.