

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Hezurdurako gaitza, hezuraren mineralizazio eta egonkortasunaren beherakadarekin loturan dagoena.

Nola eragiten du?

Hezurduran eragiten du eta batik bat eskumutur, bizkarrezur eta aldakan izan ohi da. Sintomak bizkar mina, lepo mina, estatura galera, apurketa jarraituak, hanturak eta giltzaduretako minak dira.

Emakumeen postmenopausia aroan areagotu egiten da patologia hau

Intzidentzia tasa sexuka



%0,5 · %3,6

● OHAR BEREZIAK.

Jarduera fisikoaz osteogenesisia sustatzea egokia da, gorputz pisua osotasunean mugitu eta gihar uzkurdurak sorrazten dituzten ariketaz osaturiko saioak gomendatuz.

Jarduera fisiko egokia ur ingurunean egiten dena izan daiteke, hain bortitza izan ez dadin.

Prebentzio lana: Gaztaroan lan pliometrikoa eta inpaktuzkoa egitea, kaltzioa eta D bitamina Erorketak ekiditeko lanaren garrantzia, hezurdura ahulagoa baitago eta apurketetarako arrisku gehiago.

Saioak modu progresiboan burutzea garrantzitsua da, hasiera bortitzak ekidinez.

Inpaktu eta lan pliometrikoa ona izateak ez du esan nahi osteoporosidunekin lan hau egin behar denik, kasu batzuetan hau ekidin beharko baita. Lan mota hau aurrelana da, behin kasua izatean inpaktua murriztu beharko da ziurrenik.

Saio luze bat baino hobeto bi motz, luzeetan kitzikapenak behera egiten baitu.

Ariketa intentsu eta inpaktuzkoak ekidin, hezurdura hain egonkor ez dagoenez apurketa arriskua handiagoa baita. Enborraren aurreranzko flexioa, bihurdurak, abdominal dinamikoak eta karga handiak ekidin behar dira arriskuagatik.

● ARIKETA IRIZPIDEAK

Erresistentzia



20-30 minutuko lana



Bihotz Maiztasun maximoaren (BMmax)%40-70 bitarte egokia da.



3-5 egun astean egin



...

Indarra



1-2 serie
8-12 errepikapen (moderatu bada)
5-6 errepikapen (altua bada)



BORG eskala 11-13 (errepikapen maximoaren %50-70) (moderatu)
BORG eskala 13-16 (1RM %70-85) (altua)



2-3 egun astean alterno



Hasiberrian globaletik analitikorantz.



Denbora



Maiztasuna



Intensitatea



Mota

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.exerciseismedicine.org

www.osteoporosisfall2014.com/

www.iofbonehealth.org

GIDAK

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