

Banan-banakako BERREZKURATZE ENTRENAMENDUA

Berregokitzapenetik eta lesio-prebentziotik begiratuta, hauxe da zerbitzu oso eta indibidualizatuen.

Zerbitzu honetan, hasierako balorazio funtzionala jasotzen du lesioa edo patologia kroniko nahiz puntuala duen pertsonak. Bada, Michael Boyle-ren Funcional Movement Screen deiturikoan aurredeinatuta eta oinarrituta dauden galdetegi bat eta test-sorta bat egiten dira, hasierako egoera biomekanikoa ezagutzeko, muskuluen eta hezurren sistemak egiten dituen konpentsazioak ikusteko, eta denbora bat igarotakoan berriro baloratzeko, hobekuntza ikuste aldera.

Gainera, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatu den eta kirol-lesioen prebentzioan eta berregokitzapenean aditua den batek gainbegiratzen eta koordinatzen du entrenamendua.

Entrenamendu mota honekin, pertsona edo kirolari bakoitzaren premietara egokitutako banakako ariketak biltzen dituen entrenamendu-programa bat jasotzen du erabiltzaileak, normalizazio funtzionala lortzeko (lesio baten aurreko egoera optimora itzultzeko) eta lesioa berriro edukitzea saihesteko.



BERREGOKITZAPEN FUNTZIONALA



 **kirolklub**

Zer da berregokitzapen funtzionala?



Berregokitzapen funtzionala giltzarria da lesio batetik leheneratzen ari diren edo lesioa prebenitzen ari direnentzat, bai eta patologia fisikoak dauzkatenentzat ere.

Programatutako zenbait ariketa eginez, gihar-talde egonkortzaile eta indartzaileak lantzen ditugu, arriskua murrizteko edota leheneratze-prozesua bizkortzeko.

Jarduera hau 3 tipologiatan zatituta dago:

GOIKO TRENEKO gihar-taldeak:

- Bularreko giharrak
- Bizkarraldeko giharrak
- Sorbaldako giharrak
- Trizepsak
- Bizepsak
- Besaurreko giharrak




BEHEKO TRENEKO gihar-taldeak:

- Gihar bikiak / trizeps suralak
- Koadrizepsak
- Iskeotibialak – iskeosuralak
- Aldakako abduktoreak
- Gluteoak / aldakaren hedatzaileak



BIZKAREZURRAREKIN lotutako patologiak



BERREGOKITZAPEN OROKORRA

Lesioak dauzkaten edo osasuntsu dauden pertsonak, leheneratzeko edo prebenitzeko xedez. Bertan, programatutako zenbait ariketa gainbegiratu eginez, gihar-talde egonkortzaile eta indartzaileak lantzen ditugu, arriskua murrizteko edota suspertze-prozesua bizkortzeko.

Lesioen bilakaera luzatu egin daiteke, berregokitzapen egokia ematen ez badiegu. Eta ez lesioetarako bakarrik, berregokitzapen funtzionala adinekoentzat edo helduentzat ere pentsatuta baitago, mugikortasuna eta egoera fisikoa nahiz muskularra berreskuratzeari begira.



BERREGOKITZAPEN ANALITIKOA

Goiko trenean nahiz beheko trenean lesioaren bat edo patologia kroniko edo puntualen bat dutenei edo eduki dutenei zuzenduta dago. Ariketa espezifikoagoak egiten dira, banan-banakakoak, lesioaren arabera. Bertan, gihar-talde egonkortzaileak lantzen dira, mina murrizteko edo gutxitzeko xedez, giharrak normalizatzeari begira.

Gainera, berregokitzapen egokirik eman ezean, etorkizunean lesio hori berriro edukitzeko aukera handitzen da. Hori dela-eta, jarduera hauek eskaintzen dizkizugu, baterako ariketa ez-agresiboek esker berreskuratu ahal izan dezagun giharren indarra, horiek guztiz normalizatuta egon daitezela.