LANEKO BALDINTZA FISIKOAK HOBETZEKO AHOLKUAK (II)

Jabier Agirre

ZUTIK EGITEN DIREN LANAK

Larriagoak dira zutik espazio txiki batean lan eginda (ile-apaindegietan, dendetan, etab.etan) sor daitezkeen arazo fisikoak ibiliz egiten direnetan sor daitezkeenak baino. Lehenengoez arituko gara, beraz; beren ondorio negatiboez eta dauzkaten soluzio posibleez.

Oinzolako muskuluak landu gabe denbora luzez zutik mantentzen direnen kasuan, gorputzaren pisuak pixkanaka oinzolako ganga ahuldu eta lautu egiten du. Horregatik, garrantzi handikoa da, ibiltzeko aukerarik gabe zutik ordu luzean mantendu beharra daukatenen oinzolako arkua markatu eta eusten duten zapatak erabiltzea (zurezko eskalaproinak adibidez) eta egunero-egunero oinzolako muskuluak indartzeko ariketak egitea (e. b. lurretik paper bat oinetako behatzekin jasotzea).

Postura honek dakarren ondorioetako beste bat, abdomeneko muskuluetan sortzen duen ahuldura da. Honek gerri aldean gehiegi kurbatzea dakar, maila zerbikalean (lepoan) arazo larriak sortzeko posibilitaterekin. Ezaugarri hauetako lanbide askotan, arazo hauek arin daitezke 15-30 cm-ko altueran aulkitxo bat edo barra horizontalen bat jarriz, eta horren gainean, maizenik egoten den lekuan, oin bat apoiatuz.

Bizkarrezurrean, gerrialdeko kurbadura (lunbarra) da arreta osoz aztertu beharreko puntua. Kurbadura hori handiagotu egin dela ikusiz gero, muskulu abdominalak zertxobait uzkurtuz erantzungo dugu, eta horrela, pelbisa aurrerantz *sartzea* lortuko dugu.

Behar adina lo egitea, ahoz gora etzanik gaudela zangoak paretaren kontra jartzea, masajeak eta kontrastezko bainuak (ur hotza/ur beroa), ariketaz gainera: horra hor zirkulaziorako erremedioak.

IBILI BEHARREKO LANBIDEAK

Ibiltzea ariketa fisiko ezinhobea dela egia izanik ere, denbora luzeegian, oinetako desegokiekin edo pisua behar ez bezala garraiatuz eginez gero, arazoak sor daitezke.

Ikus ditzagun, bada, bai oinetan eta bai bizkarrean sarrienik kon-

Larriagoak dira zutik espazio txiki batean lan eginda sor daitezkeen arazo fisikoak, ibiliz egiten direnetan sor daitezkeenak baino.

ZUTIK LAN EGITEN DUTENEK EGIN BEHARREKOA

* Oinzolako gangari eutsiko dioten oinetakoak erabiltzea.
* Oinak, txandaka, barra edo aulkitxo baten gainean apoiatzea.
* Abdomeneko muskuluak zertxobait uzkurturik edukitzea.
* Zangoetako zirkulazioari kasu egitea.
* Oinak indartzeko ariketak egitea eta bizkarreko postura zuzena (egokia) edukitzea.

plikazioak eragin ditzaketen osagaiak zeintzuk diren.

Lur gogor eta lauak, hirietako kaleak bezalakoak, oin hutsik edota zapata gogorrez jantzita doanarengan *mailukada* txiki eta etengabeak eragiten ditu; artikulazio guztiek zurgatzen dituztenak. Epe luzera, gorputzak oinzolan eragindako presioak batetik eta mikrotraumatismo horiek bestetik, oina lautu eta bere artikulazioak atrofiatzea dakarte.

Hirian zehar edota errepidean asko ibiltzeko (postariak, etxekoandreak, etab.) iraupeneko lasterkariek erabiltzen dituzten moduko zapatak erabiltzea ezinbestekoa da: zolaren eta oinaren arteko azala kolpeak jaso eta zurgatzeko adina elastiko duen zapatila behar da, aldi berean oina alde batera nahiz bestera mugitzea ez eragozteko bezain malgua izanik.

Kontutan eduki behar da, hala ere, *kiroletarakoak* esaten zaien oinetako edo zapatila guztiek ez dituztela baldintza horiek betetzen. Kalitate oneko zapatilak material nahikoa gogorrez egin ohi dira, zolan desgastea ebitatzeko (edo atzeratzeko behintzat) eta material arolagozko geruza bat, gutxienez, dute zolaren eta orpoaren artean kolpeak amortiguatu edo indargetzeko.

IBILIAN LAN EGITEN DUTENEK EGIN BEHARREKOA

* Zapaldu beharreko lurrera egokitutako zapatak erabiltzea.
* Pisuak eta zamak razionalki garraiatzea.
* Zangoen elastikotasuna mantentzea.

Garrantzi handiko beste faktorea soinean eraman ohi diren makuto, poltsa edo zakuak dira, epe laburrago nahiz luzeagora bizkarrean desbiazioak sortzen bait dituzte. Itxuraz, Posta-Zerbitzua ez da oraindik arazo honetaz jabetu. Horrelako zamak gainean eramatea ezinbestekoa baldin bada, txandakatu beharra dago alde baten eta bestearen artean eramaten den denbora, motxila erabiltzea askoz ere egokiagoa den arren.

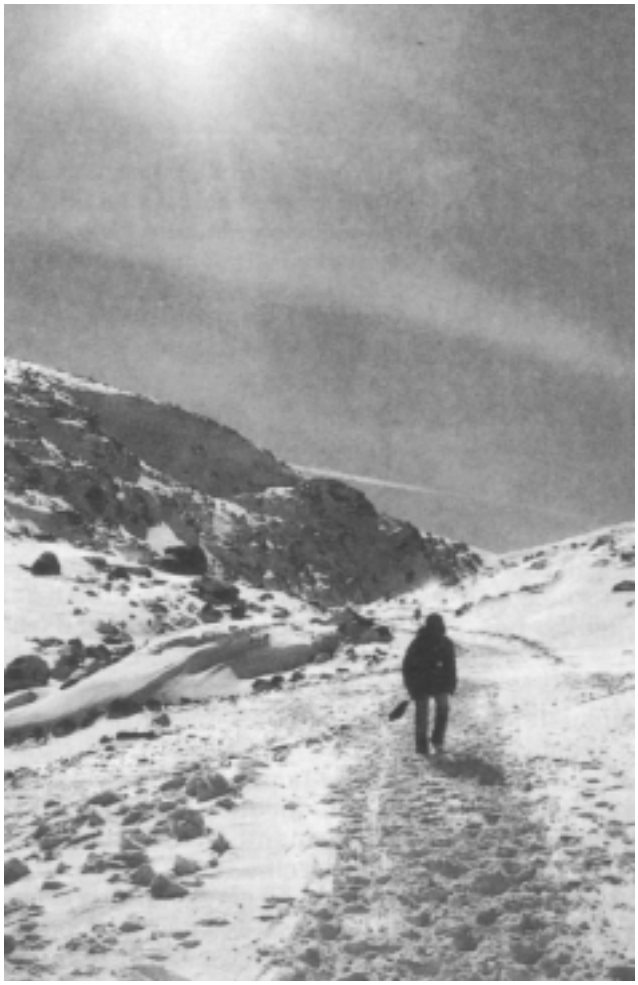
Terreno irregularrak askoz ere hobeak dira oinarentzat, hirietako lurzoru gogorra baino. Hala ere, lur malkartsuaren (harkaitzen) gainean zapata bigunegiekin luzaro ibiltzeak orkatilak nekatu egiten ditu. Oinetako gogorrak, bota modukoak, babestu bai, baina oina estutu eta mugimenduak mugatu egiten ditu. Mendian asko ibili behar dutenentzat edo eskurtsioan dabiltzanentzat bi oinetako-mota horiek txandatzea da onena.

MAISUAK ETA IRAKASLEAK

Zutik lan egiten duten pertsonen artean, talde desberdina eta berezia osatzen dute maisu-maistrek, egiten duen lanaren ezaugarriengatik; alegia ahotsa erabiltzeagatik, arbelean idazteagatik eta umeei lagundu edo haiek zuzentzeko altuera txikiko mahaietan idatzi beharragatik.

• *Ahotsa*

Arnasketaz eta diafragmaren kontrolaz kontziente izan gabe



Ibiltzea ariketa fisiko ezinhobea dela egia izanik ere, denbora luzeegian, oinetako desegokiekin edo pisua behar ez bezala garraiatuz eginez gero, arazoak sor daitezke.

Zutik lan egiten duten pertsonen artean, talde desberdina eta berezia osatzen dute maisu--maistrek, egiten duen lanaren ezaugarriengatik.

airea botatzeak gehiegizko lana eta esfortzua dakar eztarriarentzat, eta ondorioz irritazioak eta afoniak sortzen dira. Lepoko muskuluen eta muskulu trapezioaren tentsioa eta gerri-kurbaduraren gehikuntza ere ahotsa eta arnasketa gaizki erabilita sortzen dira.

Diafragma kontrolatzeko ariketak dira egokienak lepo aldean esfortzua ebitatzeko. Ariketa hauek ez dira hain sinpleak eta ahotsa menderatzeko, zenbait kasutan, aditu batengana jotzea beharrezkoa izango da. Dena den, hasteko bederen, ariketarik sinpleenetako bat azalduko dugu:

– Birikak airez bete, lepauztaien zona, lepo aldea edota abdomena gehiegi tentsatu gabe.

– Ahoa irekiz airea askatzen joan, abdomena uzkurtuz.

– Ariketa hau behar bezala eginez gero, lepoan ez da inolako butxadura edo uzkurdurarik nabaritu-ko eta aire-jaurtiketa isil-isilean egingo da.

Ariketa hori menperatzen dugunean konplikatuagoak egiten has gaitezke: horrela, airea jaurtitzen dugun bitartean hotsak atera ditzakegu edota hizketan hasi.

• *Arbela*

Tresna honen neurriak eta ikasgelan izan ohi duen lekua eta kokapena erabat anti-anatomikoak dira. Arbelaren goiko nahiz beheko partean idazteko egin behar den esfortzuak tentsioa eragiten du lepo aldean, sorbaldetan eta bizkar-gerrialdean.

Arbelak mugikorra izan behar luke, goitik behera mugitzen den horietakoak, beti ere begien parean idatzi ahal izateko. Hori egin ezean, arbelaren goiko eta beheko muturretan idaztea baztertu egin behar litzateke. Eta erabilera txar horrek gorputzean sortzen dituen eragin kaltegarriak arintzeko buruaren eta sorbalden errotazio-ariketak egitea komeni da, bizkar-gerrialdearen eta saihetsen estiramenduekin batera.

• *Makurtzea*

Horixe da nahikoa maiz irakasleei egitea tokatzen zaien gauzetako bat. Horrek kalte egin ez diezaien, belaunak tolestu behar lituzkete aurrerantz makurtzen diren bitartean, eta ahal izanez gero, eskuekin apoioa hartzea ere komeni da, bizkarrezurraren esfortzua arintzeko. Muskulu abdominalak eta bizkarrekoak indartzeak, makurtzean ornoei esfortzuak mugatu eta murriztu egingo dizkie.