

Funtsezko jarduerak:

Gimnasioaren ordutegia: 07:00tik 23:30ra

Hasteko muskulazio eremua egun osoan irekita egongo da, jende guztiak joan ahal izateko, errehabilitazio behar duten jendeentzako eta behar ez duten jendeentzako. Kontuan hartu behar da, errehabilitazio behar duten jendeak muskulazio eremua tokatzen zaionean IVEF eta TAFAD tituludunekin egingo dutela jarduerak, horaindik laguntza behar dutelako.

Horren arira, goizean eta arratsaldean izango da errehabilitazio orduak, bi ordutegi desberdin egongo dira norberak komeni zaionean etor dadin.

- Goizeko ordutegia: 08:30tik - 13:30ra arte.
- Arratsaldeko ordutegia: 16:30tik - 21:30ra arte.

Errehabilitazio eremuan fisioterapeutak egongo dira lan egiten. Bertan jarduera desberdinak egongo dira, pertsonaren arabera eta kasuaren arabera.

Horretaz aparte hainbat produkto salduko ditugu vending makinetan. Adibidez, toailak, edariak, barritak...

Gainera objektu edo material desberdinak egongo dira fisioterapeuta eremuetan. Honako hauek izango dira erabiliko diren material ohikoenak:

	
Errehabilitazio ariketak	Errehabilitaziorako materiala



Errehabilitaziorako makinak



Errehabilitatzeko ariketak



Fisioterapia



Errehabilitatzeko mugimenduak

Horretaz aparte, igerilekua errehabilitaziorako, spa.. eremuak egun osoan irekita egongo dira. Gimnasioa irekitzen denetik, ixten den arte.





ADIBIDEA:

-Paziente: 30 urteko gizona. Noizbehinkako kirolaria. (Tibia eta Peronearen haustura).

Tratamenduak 4 eta 8 hilabete artean iraun dezake hausturaren larritasunaren arabera.

1. Hasierako etapa (hausturaren ondorengo 8-12 asteak)

Helburua: mina murriztea, hantura murriztea, hasierako mugikortasuna hobetzea eta giharren atrofia edo artikulazioen zurruntasuna bezalako konplikazioak saihestea.

1.Hasierako ebaluazioa:

- Historia medikoa eta kirurgia.
- Belauneko, orkatilako eta aldakako mugimendu-barruti pasibo/aktiboa (ROM) ebaluatu.
- Ebaluatu beheko gorputz-adarretan gihar-indarra.
- Edema, min eta orbainen zantzuak identifikatzea.

2.Tratamendua:

- Mina eta edema kontrola:

- Krioterapia (hotza aplikazioa) hantura iraunkorra badago.
- Eskuzko drainatze linfatikoa (edema nabarmena bada).
- Minaren aurkako elektroterapia (TENS).

- Mobilizazio goiztiarra:

- Mobilizazio pasibo eta aktibo leunak orkatila eta belaunean (baimendutako mugen barruan).
- Flexio-extensio lagundutako ariketak.

- Indartze arina:

- Kuadrizeps eta gluteien aktibazio isometrikoa.
- Dorsiflexio eta plantiflexio mugimenduak erresistentzia minimoarekin.

- Kardio entrenamendua:

- Bizikleta geldirik erresistentziarik gabe (medikuak baimentzen badu).

- Postura-higienea eta mugikortasuna:

- Deskargaren jarraibideei jarraituz euskarri partzialarekin (makuluak edo bastoiak) ibiltzeko entrenamendua.

2. Erdiko etapa (12-20 asteak)

Helburua: artikulazioen mugikortasuna, giharren indarra hobetzea eta funtzionaltasuna lantzen hastea.

1. Mugimendu sorta ariketak:

- Orkatila eta belauneko mobilizazio aktibo lagunduak.
- Luzatze leunak zurruntasuna saihesteko, batez ere txahal eta aldakako flexoresetan.

2. Indartze progresiboa:

- Ariketa kontzentrikoak eta eszentrikoak kuadrizeps, hamstrings eta bernal egiteko.
- Banda elastikoak eta pisu baxuko makinak progresiboki erabiltzea.
- Propiozepzio ariketak (hanka batean oreka, BOSU, etab.).

3. Prestakuntza funtzionala:

- Oinezko entrenamendua deskarga partzialarekin deskarga osora igaroz.
- Urratsak eta norabide aldaketa leunak.

4. Orbainen kontrola:

- Masaje terapia eremu kirurgikoan atxikimenduak saihesteko.

3. Etapa aurreratua (20-24 asteetatik aurrera)

Helburua: Funtzioa, propiozepzioa, indarra guztiz berreskuratzea eta pazientearen ohiko jardura edo kirola itzultzeko prestatzea.

1. Indartze aurreratua:

- Lagundutako squats, deadlift arinak eta karga handiagoko ariketak.
- Jauzi kontrolatua barne hartzen duten zirkuitu funtzionalak (pliometria arina behar izanez gero).

2. Propiozepzioa eta koordinazioa:

- Ariketa dinamikoak: oztopoen gainetik jauzi, norabide aldaketak.
- Gainazal ezegonkorak erabiltzea (BOSU, plataforma oszilatzaileak).

3.Kirol jardueretan berriro sartzea:

- Erresistentzia baxuko zinta batean edo igerilekuan korrika egitea (ahal bada).
- Gaixoaren kirolaren araberako ariketa espezifikoak.

4.Beherakadaren prebentzioa:

- Inpaktu handiko mugimenduak edo jarrera txarrak saihesteko hezkuntza.
- Indar eta malgutasun etengabeko entrenamendua.