

LANEKO BALDINTZA FISIKOAK HOBETZEKO AHOLKUAK (eta III)

Jabier Agirre

INDARREZKO LANGINTZAK

Indarrezko ekintzarik arruntena pisua jaso edo garraiatzea da. Jakina denez, gure gorputza kaltetu gabe behar bezala egiteko, belaunak flexionatu egin beharko ditugu pisua lurretik jasotzeko; eta eusteko edo garraiatzeko gorputzaren ondo-ondoan eduki behar dugu, belaunak erdi-flexionaturik mantendu eta abdominalak uz-kurtu, bai geldirik gaudela eta bai pisua gainean dugula ibiltzen hasten garenean.

INDARKA LAN EGITEN DUTENEK BETE BEHARREKOA

- * Esfortzu handiegiak edo luzeegiak ebitatu.
- * Pisuak postura egokian hartu eta mantendu.
- * Eskumuturrak eta gerriak babestu, iharduerak hala eskatuz gero.
- * Muskuluak sendo eta elastiko mantendu; beste lanetan baino areago.

Eskuzko esfortzu handia eskatzen duen hainbat iharduera: aitzurrean aritu, aizkora edo motozerra erabiltzea, tenisa, etab. Guzti horietan bibrazioak edo kolpeak sortzen dira. Artikulazioetan eragina dute eta eskumuturrekoetan batez ere; horietan bait dira haus-



korrenak. Horietako indar-iharduera bat egin aurretik komeni da, beraz, eskumuturrak babestea, artikulazioak zertxobait estutu eta bibrazioen transmisioa moteltzeko.

• Lan gogorak eta fajak

Ia kultura guztietako traje edo jazki tipikoetan aurki daiteke faja, garrantzizko osagarri bezala. Jantzi honek muskulu abdominalen egin-kizuna osatzen du, gerri aldea lesioetatik babestuz.

Faja etengabe erabiltzeak pixkanaka abdominalak ahultzen dituen arren, ez da ahaztu behar, horratio, denbora luzez makurtuta egon behar badugu edota esfortzuren bat

egin beharrean gaudenean oso baliagarria gerta dakigukeela.

ETXEKO LANAK

Etxean egin ohi diren ia lan guztiak sar daitezke aurrez aipatu dugun ihardueraren batean edo bestean. Dena den, etxe lanek sortzen dituzten arazoak ebitatzen lagunduko diguten aholku praktikoko batzuk eman egingo ditugu.

• *Erosketa-otarra*, gure artean bakkarik erabiltzen da pisuak garraiatzeko era aldrebes hori. Nekez gain, bizkarrezurreko deformazioak

eragin ditzake, otarrea hutsik da-goenean izan ezik, noski. Deforma-zio horiek ebitatzeko badira gutxie-nez hiru era:

- Orgatxo bat erabiliz pisua ez da-ramagu guk. Hala ere, askoz hobe-a litzateke erosorga horrek bestelako diseinua balu, eta tira-ka ordez bultzaka eramango ba-genu.
- Motxila erabiliz, pisua bizkarre-an uniformeki banatzen da.
- Aurreko bi soluzio horiek nahi ez baditugu edo erabili ezin ba-ditugu, har ditzagun bederen bi otarre, bien artean pisua bana-tuz (baina behar baino gehiago bete gabe!).

• *Platerak garbitzea* iharduera de-seroso eta kaltegarria ere bada, eta hori arraskagileei eta etxeetako sukaldeak diseinatzen dituztenei *eskertu* beharreko zerbait da:

- Ia arraska guztiak bajuegiak eta sakonegiak dira.
- Ia arraskarik ez dago, behean oinak jartzeko lekurik duenik. Zutik egindako ihardueretan esan bezala, hemen ere kajoi, barra edo antzekoren bat erabil-tzea komeni da, oinak txandaka apoiatzeko. Honela gerri-kurba txikiagoa izango da.

BULEGOAN KIROLA EGITEA

Horixe da Scott Donkin kiropraktikoak proposatzen duena; laneko mahaian noizbehinka ariketak egiteko ete-nalditxo bat egitea. Gorputzak behar-beharrezkoa du bule-goko lanik gehienek behartzen duten postura bortxatu horretatik errekuperatzeko.

Mikro-etenaldiak dei genitzakeenak proposatzen ditu bere liburuan; eserlekua utzi gabe burutu daitezkeenak. Gomendaturiko mugimenduak sinpleak dira, eta gehien-tsuenak ohargabeen pasako lirarteke ia.

Hona Donkin-en ariketetako bat. Begirada lanetik maiz altxa eta segundo gutxi batzuetan sei metro baino gertuago kokatua dagoen objekturen bati begiratu. Tentsio-gehi-kuntza nabarmentzen badugu, sakon-sakon arnastea komeni da, geldiro, sudurretik airea hartuz eta ahotik botaz.

Begiak esku-ahurrekin estaltzea (minutu-erdiz, minitu batez) ere oso komenigarria da, hala nola aldizka behatzak, eskuak, eskumuturrak eta bestoak luzatzea. Egunaren zati handi bat idazmahaiaren aurrean eserita ematen dute-mentzat beste mugimendu onuragarri bat sorbaldak bela-rrietarantz eramatea da, aurrerantz eta atzerantz biratzen ditugun bitartean. Elastikotasuna mantentzeko ona da burua sorbalda bietarantz makurtzea, poliki-poliki, zangoak luzatzea eta oinak orkatilen inguruan mugitzea, belau bat eta bestea ondoren bularrera jasotzen ditugun bitartean.

• *Oheak egitean* belauak zertxo-bait flexionatu eta abdominalak uzkurto egin behar ditugu. Postura horretan molestiak nabaritzen ba-ditugu, deseroso bargaude edota

ohea bajuegia bada, belaunika gai-tezen ohea egiteko. Posizio horre-tan ere molestiarik sentitzen badu-gu, ez oherik egin. Bertan etzan zaitez!

• *Erratz eta aspiradoreen* girten eta makilak oso motzak izan ohi dira eta makurtu beharrean egoten ga-ra. Horrelako erremintak eroatera-koan girten luzea dutenak aukera-tu eta erabiltzean muskulu abdo-minalak uzkurtzea komeni da.



AZKEN OHARRA

Lan honetan ez dugu gaia agor-tu; ezta hurrik eman ere. Eguneroko lana alienatzailea izan ez dadin, aldatu beharreko faktore batzuk besterik ez dira aipatu. Baina lanaren alderdi korporalarekin batera hortxe daude lankideen arteko harremanak, or-dutegia, presio psikologikoa, ingu-rugiroa, sormena, etab., eta ele-mentu horiek guztiak ere kontrola-tu eta hobetzen saiatu behar genu-ke; gudan jasotako dirusariak bai-no eragin handiagoa bait dute.