



E.O.B.

EGOKERA OSOAREN BERREZIKETA

*Gure Pazienteentzako
Gidaliburu
Erabilgarria*



AURKEZPENA

Pazientea kontsultara datorkigunean, batzuetan, oinetako mina edota sorbaldakoa besterik ez duela ikusita zergaitik biluztu behar izaten duen bere buruari galdegiten dio.

Lunbalgia edota ziatika izaten duen batzuetan inolako miaketarik ez egiteaz gainera antiinflamatzailerik eta miorlajantedun, ...etc, tratamendu medikoa ezartzearekin ohitutako gaixo horrek miaketa egiten zaionean eta tratamendua eskuz egiten hasten gaiako-zanean sentipen atseginagoak izaten ditu.

Gure gorputza apurka-apurka itxuragabetzen hasten da, gure mugimenduak geroago eta baldarragoak dira, eta flexibilitatea eta bizkortasuna galtzen hasten gara. Gainera, ez dugu ohitura postural osasungarriak mantentzeko inolako informaziorik ez eta heziketarik ere izan.

Liburutxo hau, gure gorputzaren muskulu-funtzionamendua ulertu eta berenez duen osoa jakinarazteko idatzi da.

Azkenez, gaixoa, gerri-min hori gorputz osoarekin erlazionatuta dagoenez ohartuko da, hau da, gerrialdeak pelbisarekin, oinekin, buruarekin, gorputz guztiarekin zerikusia duenez jabetuko da eta ondorioz terapeutak gorputz osoa begibistan eta eskura izan beharra baino ez du.

Gainera, pertsona bakoitza bakarra dela pentsatu beharra dago, besteengandik desberdina dena eta, bakoitzak mina ekiditzeko bere gaitzak era oso pertsonalean eta bakarrean konpentsatzen ditu.

Horregatik, EOB tratamendua aktiboa da. Geurea dugun muskulu-egituraren aldaketak egitearen erantzukizuna hartzea bakoitzari dagokigu. Terapeutaren gidaritzaz, sintomatik gure gaitzen jatorrietara abiatuko gara, konpensazioak ekidituz, gorputzaren-ganako kontzientzian aldaketa sakona gauzatzen da. Lehenengoz

Gure Pazienteentzako Gidaliburu Erabilgarria

eta behin, artikulazio guztien funtzio eta egokera egokiak ezarri nahi dira, eta bigarrenenez berjausketa gehiagorik ez izatea.

Esperientziaren arabera, artikulazio honen irakurleari EOB-a gure gorputzaren etorkizunari askatasuna emango dion behinbetiko tratamendu indibidualada, kausala eta globala dela esan diezaioket

Amaitzeko, egunero etxean egindako autoegokerek eta baita aisialdian edo maila profesionalean kirolen bat egiten dutenentzako Stretching Global Aktiboa edo kirol profesionala bezalakoek, gainerako bizitzan gure gorputzean sentituko dugun askatasunaren oinarri dira.

Dinogunaren bermea emaitzak dira. Seguru asko, zuri metodo hau norbaitek gomendatuko zizulako bertoratu zaiakuz. Zure kolaborazio aktiboa terapeutaren eskuekin batera, EOB-a, hainbat naziotan egungo errehabilitazio osteo-muskularrik eragileena izatea ekarri du

EOB prozesurik bikainena opa dizut.

Dr Aitor Loroño
Mediku Homeopata, EOB
Osteopatia eta Egokera alorretan aditua
Espainiko EOB-aren elkartearen Lehendakaria (1989-2006).

SARRERA

Oraingoan gureak zaituegun pazienteoi eskeintzen dizuegun liburutxo honekin, gorputzaren funtzionamendua eta artikulazioen oinarritzko jakingarriak eman nahi dizkizuegu.

Helburua, bizitzan zehar jasotzen ditugun itxuragabekotasunen eta minen jatorria hobeto ulertzea da.

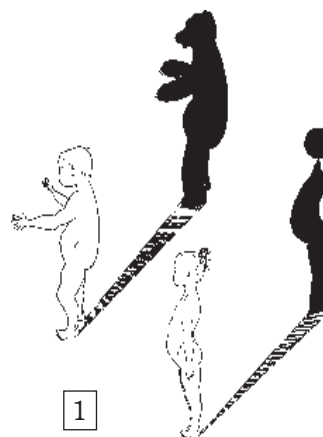
Bestalde, fisioterapiaren tratamendua aurkeztea da lortu nahi duguna; "Egokera osoaren berreziketan" (EOB), Espanian, orain dela 18 urtetik lanean jardutearen ondorioa egun emaitza bikainak jasotzea izan da.

EGOKERAREN GARRANTZIA

Gizakia, beste ugaztunengandik, belauak teinkatuz zutik jarri izateko duen gaitasunagatik bereizten da,, eskuetan oinarritu beharrik gabe (horrela nahi ditugunerako erabilgarri ditugu). "Tentetasun" horren mantenua bermatzen duena, beste gainontzeko ornodunengandik ezberdina den bizkarrezurraren itxura da, ornodunek bizkarrezur guztia zifozis-az (konkorrez) mantentzeaz gain lunbarraldeko "lordosia"rik (hutsunerik) ez dutelako. (1. Irudia)

Egokeran, era askotako faktoreek reagiten dute: sozialak, psikologikoak, herentziazkoak etab. eta baita darabilgun ekimena ta eskuratuz goazen ohiturak ere.

Egokeraren alde fisikoari jagokon arloan sartuz muskuluak dira, beste gainontzeko ehunen laguntzaz (ligamentuak, ehun-konjuntiboa), gure hezurdura itxura jakin batez (hezurrak eta artikulazioak) benetan mantentzen dutenek.



Luzaroan izandako edozein egokerak muskulu eta artikulazioentzako zama dakar. Horixe da adibidez luzaroan egokera beretsuan egon behar duten lanbideetan gertatzen dena: zutunik dela (makina baten aurrean nahi erakusmahai baten izan), edo eserita (ordenagailu baten aurrean, jesarleku baten edota bulego baten). Aipatutako guztiari egokera desegokia mantentzea gehitzen badiogu, artikulazioetako gainzama eta gehiegizko muskulu-tentsioa areagotu besterik ez dira egiten.

Egia esan, gorputza berbaz ari zaigu, bere egoeraz ohartarazten gaita: nekea, tentsioa, gogortasuna ...Entzungor egiten diogunean edota entzuten ez dakigunean zantzu nabarmenez ohiu egiten digu: mina, kalanbreak, inurridurak... Behar duen arreta une horretan ematen hasten gaiakoz.

Beraz, pertsonaren ongizate eta osasuna mantentzean eta baita lokomozio-aparatuaren gaixotasunen aurreikuspenean gorpuzkeraren kontzientzia eta bere baitan egokeraren beraren estatikotasun nahiz dinamikotasunaren kontrola funtsezkoak dira.

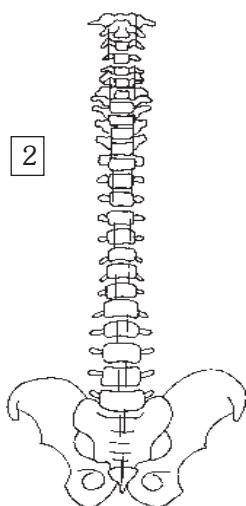
Ondo diseinatutako tresna batek bere zeregina ondo beteko duen bezala, gure gorputzak ere askoz hobeto jardungo du bere forma eta egokerak egokiak baldin badira.

LEPOAREN ANATOMIA

Bizkar hezurra lepoan dago, garezurretik hasi eta sakro eta pelbisera arte luzatuz. (2. Irudia)

Bizkarrezurra elkarrren artean artikulatutako 24 ornoz osatuta dago, espazioko norabide guztietan mugitzeko gai izanez; aurrera (flexioa), atzera (extensioa), alboetara (inklinazioa) edota biratu (rotazioa).

Ornoak, elkarrren arteko tokia zehazten dizkiguten tentsiodun muskulu sendoen bitartez eusten dira. Hauek, pelbisetik garezurreraino



era kateatuan antolatuta dauden bizkarrezur-muskuluak sendo eta ugariak dira.

Ornoen artean, kuxin bezala, bizkarrezurrarengan eragina duten indarrak banatu eta moteltzeaz arduratzen diren orno arteko diskoak aurki ditzakegu.

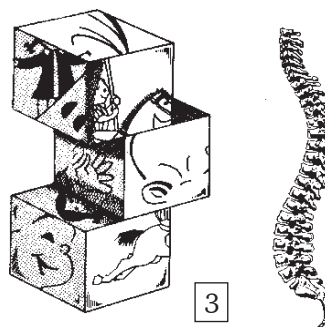
Bizkarrezurrean hiru makurdura bereizi daitezke. Goitik behera hauek dira:

▣ Zerbikalgunea, 7 ornoz osatutako atzerantzko makurdura konkaboduna (lordosia). Gune hau bere mugikortasun handiagatik bereizten da. Bizkarrezurraren zerbikalguneko muskuluak alde batetik buruari eutsi behar diote eta bestetik burua alde guztietara mugitzea ahalbidetu.

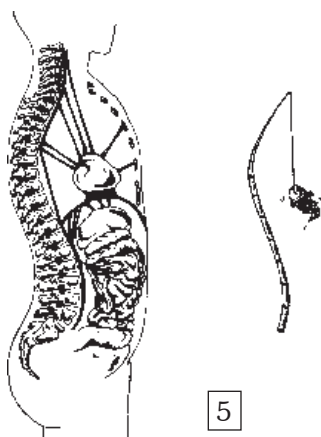
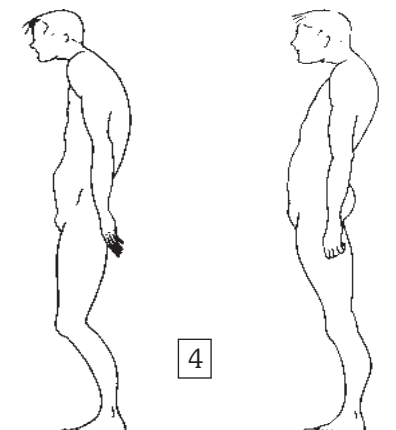
▣ Dortsalgunea, 12 ornoduna, sahietsak artikulatu eta aurre-rantzko konkabitadun makurduraduna (zifosia).

▣ Lunbarrgunea, zerbikalgunea bezala lordosia berri bat eratzten duten 5 ornok osatua.

Ikusi daikenez bizkarrezurra alboz ikusita alkarren arteko erlazio armonikodun makurduraz eratuta dago. Makurdura batetik hurrengorako pasagunea graduala da, inolako angulaziorik gabekoa. Beraz, oreka egokiak egon behar du, kubo batzuk bata bestearen gainean jartzen ditugunean izaten den bezalakoa (3. Irudia). Kuboetatik bat larregi aurreratu edo atzeratzen baldin bada, guztien arteko orekarengan eragina izango du.



Alineazio okerrak edota gehiegizko edo gutxiegiako makurdura eta angelazioek deformazioak sortarazteaz gainera, artikulazio eta muskuluen gainkarga dakarre, eta luzarora mina, protusioak, herniak eta antzeko balizko patologiak agertuko dira. (4. Irudia).



Bizkarrezurreko muskuluek eutsitako ornotalde hau, aldi berean organu ezberdinak eskegita izateaz arduratzen da: vírica, bihotza; eta auspoaren bitartez errai abdominalak ere. Arraina eskegita daukan arrantzan egiteko kanabera baten antza dauka. Kanabera (bizkarrezurra) zorruna bada edo haria (muskuluak eta ehun konjuntiboa) laburregia bada, sistema osoak txarrago jardungo dau. (5. Irudia)

MUSKULU ESTATIKOAK / MUSKULU DINAMIKOAK

Tente egon eta egokera horri eustea zeregin nagusizat duten estatikaren muskuluen eta geldi daudenean atsedena hartu dezaketen mugimenduaz arduratzen diran muskuluen artean bereizketa egin beharra dago.

Muskulu dinamikoen adibide bat abdominalak dira. Jarrita edo

zutunik gaudenean ez dute zertan jardun beharrik. Euren joera, beraz, ahuldu eta atrofiatzea da.

Muskulu estatikoen adibide bat arinago aipatu ditugun espinalak dira. Egokera mantendu eta bizkarrezurrak tente jarraitu dezan grabitatearen indarraren aurka ekiteko etengabeko kontrakzio punturen bat izan behar dute. Erabat zuntzuak dira eta zurruntasunerako eta laburtasunerako joera dute. Ahul bihurtzen badira ez da izugarritzko lasaitasunagatik, gehiegizko tentsio, zurruntasun edota uzkurteagatik.

Sabelaldeko eta lunbarraldeko muskuluek ikutzen baditugu batzuen eta besteen arteko tonu ezberdintasuna nabaritzea guztiz erreza da.

Horregatik era desberdinean tratatu behar ditugu, muskulu dinamikoak sendotzea behar baldin badute estatikoek luzatzea behar dutelako. Hauxe da EOB zutabetzen dan oinarrietariko bat.

Gure muskuluak uztai-hariaren edo tiragoma elastiko baten antzera dihardute: malgu eta luzeak badira labur eta gogorak badira baino eraginkorragoak izango dira.

Gure gorputzaren muskulurik gehienak estatikoak dira. Eta daramagun bizimoduarekin, muskuluok geroago eta patologia gehiago sortzen dituzte, egunero hainbat orduan zehar egokera berdina izaten dugulako. Horixe da hain zuzen ere ikastetxean edo etxean telebista ikusten edota ordenagailuaren aurrean hainbat denbora jesarrita ematen duten ikasleen adibidea. Baita egokera berdinean ordu asko egotea eskatzen duten ogibideak ere

MUSKULU KATEAK

Ikus ditzagun funtsezko muskulu estatikoak non dauden:

□ Bernan, eta iztarraren atzekaldean ankak eta pelbisa mantentzen dituztenak daude. Trizepsak eta iskiotibialak dira.

□ Lepokoak lehenago aipatu ditugu.

□ Samaren barrenean toraxari eusten diotenak (eskalenoak) daude, eta azalean sorbaldari eusten diotenak (trapezioak, angularrak).

□ Besoaren aurrean eta besaurrean kokatutako muskuluak (bizepsa, eskuturreko flexoreak eta hatzamarrak) ere; eta aldabaren barrualdea (psoak eta abduktoreak).

Muskulu estatikoek ez dute bakarka jarduten. Batak bestearekin, indar gehiago izateko, tentsioa banatu eta horretara gehiago iraun ahal izateko, edota mugimenduak eraginkortasunez egiteko, bat egiten dute. Hau da, kate bezela guztiz ondo antolatuta daude. (6. Irudia).



Era askotara egiaztatu genezake: zerbaitetik indar handiz tira egiten dugunean eskuarekin eta hatzamarrekin indar egiteaz gainera besoa ere, eta ondo ohartzen baldin bagara paparra edo sama ere, tentsatzen ditugu. Pote baten tapagailua atasketzen bazaigu, eskuak indar gehiago egin dezan gorputz guztia tentsatu egiten dugu. Kiroletan ere oso argi dago; tenista on batek pelota raketarekin jotzen duenean ez du eskuaren mugimendua bakarrik egiten, sorbalda, gerria eta gorputz guztiarena baino; horrela bere ekintza askoz ere eraginkorragoa da.

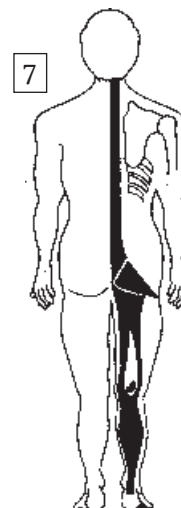
Gure gorputzaren ezaugarri hau eta bere muskulo kateak, tentsioa alde batetik bestera eraman dezaketen muskulu kate hauek arazoak estaltzeko, samintasunetik ihes egiteko, eta baita lesio edo aldaketaren bat izan arren ondo bizi ahal izateko ere balio izaten digute. Ikus dezagun hurrengo adibidea:

Pertsona batek eskumako txorkatila okertzen du. Berehala, mina lasaitzeko herrentasuna sortzen da. Bernaren eta izterraren muskuluak uzkurtuz ibiliko da, txorkatilaren eta belanaren artikulazioak blokeatuz. Konpentsatzeko, eskuineko aldaka igoko du, aldi berean eskuineko lunbargunea makurtuz. Mindutako hankarekin oinkada barria eman dagianean, ezkerreko sorbalda igoaz trapezioa uzkurtuko du, euskarria arinduz.. Horrela, iztarraren atzekaldeak, eskuineko espinalak eta ezkerreko goikaldeko trapezioak uzkurketarako katea eratzen dute (7. Irudia)

Orduan bi gauza gertatu daitezke:

a) Txorkatila arin osatzen da, herrentasuna amaitu eta kontrakturak desagertuz, eta ez da ondorioz gelditzen.

b) Herrentasunak jarraitu egiten du, eta txorkatila ondo egon arren muskulu kate honen tentsioak jarraitu egiten du. Kasu honetan, ezkerreko sorbalda eskumakoa baino apur bat gorago gelditzen da eta urte batzuk gorago sorbalda horretan tratamendua beharko duen arazo minberatsuren bat sor daiteke. Pertsona horrek ez du egungo sorbaldako min hori txorkatilan jasandako antzinako lesioarekin erlazionatuko.



Ikuskizun orokorra izatean, EOBko luzaketa egokeran zehar zurruntasun marrak jarraitzea litekeena da. Minberatutako sorbalda lekurtzen hasten baldin bagara, trapezioak buruari eta samari

eragingo die. Arinagokoek euren egokera txarrera joaten itxi barik sorbalda zuzentzen badugu kokotetik luzatutako lunbarraldeko espinalak gultzurrunak makotuko dituzte, batez ere eskuinera. Hankaren tentsioa orduan agertuko da, eta beharbada “txorkatilan min dut” adieraziko digu. Beraz, muskuluen uzkurketen hariari jarraituz minak sortutako ondoriotik jatorrira iritsi gara apurka-apurka zuzentzera iritsiz, horretara tentsio handiz zegoena malgu bihurtuz.

Laburbilduz, mina partez arintzeko edozein arazok muskulu kate batetan tentsioa sortarazi dezakeela, nahiz eta itxura aldaketaren kontura izan, esan dezakegu. Sama minbera duen batengan ohartzen baldin bagara, agian uzkurtuta egongo da, sorbalda bat edo biak jasota izanez, burua oker eta beharbada gorputza bera makurtuta eukiz.

Trataera egokiak gizakiaren osotasuna gogoan izan behar du, uzkurtutako muskulu kate guztiarengan jardunaz.

ARTIKULAZIOAK

Artikulazioak, zergatik egiten dute min?

Artikulazioak, gaixotasunak jasatzearen eta denboraren joan etorriaz zahartzaro prozesu berezkoaren bitartez endekatzen joaten dira. Urte batzuetatik aurrera, artikulazioetan (artrosisa) eta ornoarteko diskoetan endekatze mailaren bat guztiok izaten dogu. Baina endekatze horretan artikulaziook eutsi eta zeharkatzen dituzten muskuluen tentsioek lana eta egokera txarrak adina kaltegarri dirana ulertzea garrantzitsua da.

Muskulatura larregi sendotzea (lehiaketetako kirolak bezala), artikulazioak arinegi higatzea dakar.

Artikulazioek ez diote gorputzaren astuntasunari bakarrik eusten. Horretaz gainera, zutik jarraitu ahal izateko eta baita mugimenduak egiteko ere muskuluek euren ekintzak egiteko euskarri dira.

Artikulazio minbera baten tratamenduan epe luzean tentsio handiz edota egokera okerrean izandako inguruko muskulatura guztia luzatu eta bere presioa deskonpresio bitartez arintzea funtsezkoa da

Hau da EOB-ren beste oinarrizko xedeetariko bat: luzatze leun eta apurka-apurkakoaren bitartez ohiko guneko artikularraren eremua berreskuratzea.

ARNASKETA

Jaiotzatik heriotzara gizakiaren zereginik garrantzitsuenak arnasketa da. Arnasa hartzea, bizitza da. Gorputzean edo adimean edozein aldaketak arnasketan berehalako aldaketa dakar; eta alderantziz, arnasketak gorputzaren jardura eta irudian bakarrik ezeze gizakiaren emozio-arloan eta mentaletan ere eragiten du. Horregatik, arnasa ondo hartzea, gizakiaren gainontzeko beste zereginetan kaltegarri litzatekezan blokeo eta tentsiorik gabe, garrantzitsua da

Gizakiaren gorputzeko muskulu garrantzitsuenetariko bat, diafragma da, arnasketaz arduratu eta beraz beti lanean dagoena.

EOB-an dihardugun bitartean, arnasketari etenik gabe ekiten diogu. Fisioterapeutaren azalpenei jarraituz, pazienteak arnasketa hobetu eta arteztzean lankide dogu diafragma lasaitu eta jaitsiz, enborra desbloketatuz, eta beraz arnasketa eta luzaketaren egoketaren garapena hobetuz.

BANAKAKOTASUNA - ZERGATIA - OSOTASUNA

EOB-ren hiru zutabeak hurrengoak dira:

Pertsona bakoitza bakarra da; bakarra bere gorputzkeran, bere flexibilitatean, genetikan, bere lanean, bere tentsioetan... Lesioa, mina edo itxuragabetasunen bat agertzen bada, banan-banako tratamendua beharko du.

Sarritan sentitu edota ikusten ditugun sintomak (minak, itxuragabetasunak, etab...) iraganean gertatutako zerbaiten edota gorputzaren beste hurrunago edo hurbilago kokatutako izkutuan dagoen zergaitia baten ondorioa baino besterik ez dira izaten. Tratamendua ona eta iraunkorra izan daiten edo behinbetikoa ere, sintomak bakarrik ezeze sortarazten dituen zergaitiak aurkitu eta tratamendua ere eman behar zaio.

Gizakia zatiezina da. Gorputza gogamenatik ezin banatu dezakegu, ezta gorputzaren atal batzuk beste batzuegandik ere. Osootasunak, gorputzaren tratamenduan, gorputz osoa haintzakotzat hartzen du. Lehenago esan dugun bezala, gorputza konpentsaketak egiteko edota disfuntzioak edo minak ekiditzeko itxura aldatzeko ere gai da. Tentsioak muskulu kateetatik zehar azkar doaz. Atal bakoitza luzatu eta berrezarri dezagun bitartean gorputz guztia jagon behar dugu. Oso erraza da, atal bat luzatzen den bitartean beste bat laburtzea. Luzaketa eraginkorra izan dadin osotasuna arteztu beharko dugu, konpentsazioak ekidituz

□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □

EOB-AREN FITXA KLINIKOA

Egokera Osoaren Berreziketa

Egokera Osoaren Berreziketa, EOB bezala ezagutzen dena, muskulu-ezurdura sistemaren egituraketa-tratamendurako metodoa da. **Egokera aktibo, mailakatu eta oso osoetan** oinarrituz, bere helburua muskulu-kate estatikoak (aurrekoak edo atzekoak) luzatzea da. E.O.Berrezitailearen eta pazientearen artean koordinatutako kontrakzio isométrico exzentrikoak eginez, konpentsazioak ekidituz itxuragabetasun eta desoreka estatiko guztiak zuzentzen ditu.

Gizaki bakoitzaren morfotipo eta patologiaren arabera hautatzen diren lau familiatan zatikatutako zortzi egokera ditugu. Egokerak etzanda, eserita edo zutunik egiten dira. Ume edota helduentzako izan daiteke.

Egun, 600 EOB-rako irakasle baino gehiago daude Espainian (fisioterapeutak eta medikuak) eta 6.000 baino gehiago mundu osoan.

EZAUGARRIAK

Lokalak: uzkurtutako muskuluen berreskuraketa eta kontrakturatutako muskuluen lasaitasun tonikoa, hau da, jatorrizko elastikotasuna norberegantzen da, artikulazioen blokeoa desagertaraziz.

Orokorrak: egokeraren berrestrukturazio osoa, atal lokomotorrean, estetikoan, organikoan, funtzionalean eta psikologikoan ondorio onuragarriaren egote osoaren berregituraketa. Propiozeptibitatea adibide bezala.

OHARRAK

Ohartarazteko: Lanaren medikuntza (egokera-higienea),

Egokera eta orekarako hezkuntza (ume eta gazteak), Kirolaren medikuntza (errekuperazioa eta entrenamendua), Amatasun-prestakuntza (erditzea eta erditzeostekoa), Helduen mantenimendurako gorputz-soinketa, 3 adinekoek.

Sendatzekoak:

- Eskoliosis, Hiperlordosis, Hiperzifosis.
- Bizakarrezurra patología minberatsua; Zerbikalgia, neuralgia zerbiko-brakial, tortikolis, dorsalgia, lunbalgia gogorra eta kronikoa, ziatika, alterazio sakro-iliakoa, protusio diskala, egiazko eta gezurrez-ko (pre eta post-operatorioak) hernia diskalak eta espondilolistesis.
- Artikulazioetako gogortasun eta mina; Artrosisa, reuma, espon-dilitis ankilosantea, coxartrosisa eta epikondilitisa.
- Hanka kabo eta planoak, haius algus (juaneteak), neuritis plantaresak, belaun balgak eta baroak, belaunen hiperrekurbatuma.
- Eskuetako lokartze eta inurridurak, sorbalda izoztua, askatutako eskapulak, sorbalda igoak, (Dupuitren, Tunel karpianoaren sindromea).
- Arnasketaren disfunzioak, inspirazio blokeoa, bular jausia, hiatoren hernia.
- Kontrakturak, nekea eta kalambre muskularrak (hipertonia muskularra, stressa).
- Zefaleak, jakekak, jatorri mekanikodun zorabioak, tortikolisa.
- Afekzio neurologikoen sekuela muskularrak, esfinterren patologiak.
- Sekuelak: traumatismoena, frakturalak, esginzeak, luxazioak, postkirurgikoak.

KONTRAINDIKAZIOAK

Minbizia, infekzioak, gaixotasun kardio-baskular larri edo berriak, traumatismo gogorrak edo septikoak, patologia reumatiko

gogorra edo operatu beharrean dagoena, desnutrizioa, psikosia.

GURA EZ DIREN BIGARREN MAILAKO ONDORIO

Neke muskularra, aldaketa parasimpatikoak edo neurovegetatibo.iragankorrak.

ARRETA

Sesioen ondoren, arreta handia erantzukizunezko zereginetan, (gidatu).

POSOLOGIA

EOB-a, luzaketa eraginkor, mailakatu eta leuna bideratzeko metodoa da. Jardunaldi bakoitzean, pertsonaren fragilitatea, patologia eta bere izakera gogoan izanez, gutxienez 2 egokera egiten dira. Naharotasuna: Astero ordu beteko jardunaldia edo kasu larrietan asteko jardunaldi biko.

Tel./Fax: 94. 435 25 25
E-mail: itg@itg-rpg.org - Web: <http://www.itg-rpg.org>

EGILEA

PHILIPPE - E. SOUCHARD, Fsioterapeuta, EOB-aren egilea da. Frantzia, Saint-Mont Terapia Manual-en Unibertsitatearen zuzendaria da.

Hamabi liburu argitaratu ditu, gazteleraz, ingelesez, italiaraz eta portugezera itzuliak izanez.

Bere metodoa Frantzia eta atzerrian irakatsi da. Baita Italia, Suiza, Belgika, Espainia, Portugal, Kanada, Brasil eta Argentinan ere, eta gaur egun, 6000 fsioterapeuta baino gehiago dira metodo honen inguruan.



Egokera Osoaren Berreziketa 1981 hasi zen, "Campo Cerrado" lanarekin, metodo originala eta iraultzailea, printzipio sinpleetan oinarrituta:

Lehenengo eta behin, aktibitate muskular guztiak, bai geldoak edo mugikorak, konzentrika da beti eta laburketa muskularra jasaten du. Horregatik muskuloak behin eta berriro teinkatzen reedukatu behar dira.

Gure sistema muskularra muskulo tonikoetan eta fasikoetan zatituta dagoenez, laburtu egiten dira era garrantzitsu batean, ondorioz, desbiazioak eta konpresio artikularrak gertatzen dira. Horregatik, sistema muskular geldoa teinkatzea da lehenengo egin behar dena.

Gainera, gure muskuloak kate muskularren bidez antolatutak daudenez, teinkazio segmentario muskular guztiak inefikazak bihurtzen dira. Muskulu bat ondo teinkatzeko, kate muskularraren taldeaz tiratu behar da.

Ondorioz, Jarrera Globaleen Reedukazioa inhibiziozko metodo propiozeptiboa da, islada miostatiko inbertsoa erabiliz oinarrituta.

E.O.B. - EGOKERA OSOAREN BERREZIKETA

Gure Pazienteentzako Gidaliburu Erabilgarria

©"I.T.G." - Alda. Mazarredo, 47-2. - 48009 Bilbao
Tel./Fax 94. 435 25 25
E-mail: itg@itg-rpg.org - Web: <http://www.itg-rpg.org>

Fotokopiak Egitea Liburuaren
Kalterako Baina Ez da



"E.O.B. - Gure pazienteentzako gidaliburu erabilgarria" EOB-aren eta Terapia Globalen zabalkundeari eskainitako irabazi asmorik gabeko liburua dugu. Liburu honen ugalketa partziala edo osoa erabat debekatuta gelditzen da, copyright-en titularren idatzizko baimenik gabe.



Ikasi zure sorbaldaren
funtzionamendua eta "Egokera
Osoaren Berreziketa"-ren onurak

- **BILBO** -

