



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Erori eta gero jaikitzea

Erortzen, hori da errugbi jokalaririk batek ikasi behar duen lehen gauzeta: bat; alegia, aurrerik batek plakatzen duenean, lurra minik hartu ba-

rik jotzen. Jakituria hori osasun arlo-
ra ekarriko dugu gaur, gure gizartean
gero eta pertsona nagusi gehiago bai-
tago, gero eta urte gehiagorekin, gai-
nera. Gaurkoan, pertsona adinduen
arazo arruntenetako bati erreparatu-
ko diogu: erorketak.

Segur aski, denok ezagutzen duzue
atso-agure itxurosorik: beti apain, be-
ti dotore, kalean tente-tente ibiltzen
direnak. Poza ematen du horiek ikus-
tea; halere, horietako batzuk, tentea-
ren tentez, zurruntasunean sartzen
dira. Eta, zuhaitzetan bezala, ezaguna
da ekaitzetan enbor lodi eta zurruna
duten arbolak ipurdiz gora erortzen
direla; haizeari eusten dioten zuhai-
tzak, berriz, meheak eta malguak iza-
ten dira. Horrela, pertsona nagusi
hauetatik asko kalean estropezu egin
edo labaintzean luze-luze erortzen di-
ra eta ez dira beren kasa jaikitzeke gai
izaten. Gaitasun falta hori arazo han-
dia da.

Pertsonaren autonomia bermatze-
ko landu behar den arloetako bat mal-
gutasuna da. Atso/agure asko ibili za-
leak dira: kilometro asko egiten
dituzte, eta hori zalantza barik ona
da. Baina ez dute luzaketarik egiten.
Horretara, muskulu indartsuak dituz-
te, baina zurrinak. Dotore eta tente
joaten dira, baina haizetearen aurre-
an erraz eroriko diren zuhaitzak beza-
lakoak dira.

Malgutasuna lantzeak ez du miste-
rio handirik: luzaketak errazak dira
eta asko daude, bakoitzaren egoera fi-
sikoari eta premia bereziei egokituak.
Baina horiek egiteko, arropa eroso
eta koltxoneta behar dira, eta pertso-

na nagusi askok (batez ere, aitona-
amona apain, dotore eta tente horiek)
lekuz kanpo ikusten dute beren bu-
rria. Halere, merezi du saiatzea, ho-
riek izaten dira-eta horren premia
handiena dutenak.

Malgutasuna eta lurrean etzan/lur- retik jaiki sekuentziak garaiz landu behar dira, zurruntasuna ekiditeko.

Zentzu horretan, kiroldegi publiko
guztietan egiten diren ariketa progra-
mak dira gomendagarrienak: eragin-
korrak eta dibertigarriak (azken hau
oso garrantzitsua da). Hor sartzen di-
ren jubilatutako berriek, segur aski, ez du-
te ezagutuko aipatzen ari garen arazo
hau.

Jada zurrunduta dauden aitona-
amona horiekin nola jokatu, oster-
a, konplikatua da. Helburuak apala-
goak izango dira: malgutasuna pixka
bat hobetzea, adibidez, nahikoa izan-

go da bizitza kalitatean aldaketa na-
barmena lortzeko. Edo dotoreziaren
esklabotzatik pixka bat askatzen lor-
tzen saia gaitezke: arropa erosoagoa
janztera animatuz, sikiera ariketa
saioetara ekartzeko. Psikologia han-
diarekin jokatzeko komeni da, pertso-
na bakoitzaren joerak ezagutuz eta
norabide egokian bideratuz: gimnasia
egin nahi ez duen amona batek, adibi-
dez, dantzan gustura asko egin deza-
ke. Helburua argia da: gorputz pixka
bat malguagoa lortzea, eta egunero-
kotasunean ager daitezkeen premiei
modu seguruagoan erantzutea (zer-
bait lurrera erori zaizunean jaso ahal
izateko, adibidez), erortzeko arriskua
murriztuz; eta eroriz gero, ahal denik
eta min gutxien hartzen ikastea
(errugbilariek bezala) eta berriro jaiki-
tzeko ahalmena mantentzea. •

www.abante.eus



Malgutasuna lantzeko luzaketak egin behar dira, bakoitzaren neurrikoak.

GAUR8