



DESKARGA MUSKULARRAREN LANTEGIA

mutualiaon!

Silvia Amo Martínez, Arrate Arrillaga Oyanguren,
M^a Pilar Bezares Pérez y Francisco Vallo Espinosa

Sarrera

Muskulu-hezurdurako nahasmendua da laneko absentismoaren kausa nagusia; hori dela eta, Mutualiak, Gizarte Segurantzarekin lankidetzan duen mutuak, nahasmendu horiek gutxitu edota saihesteko eta langileen bizi-kalitatea hobetzeko ekimenen bat egiteko beharra dagoela ikusi du.

Helburuak

Lanaren ondoriozko muskuluetako eta hezurdurako nahasmenduak gutxitu edota saihestu enpresa bazkideetako langileetan eta, aldi berean, enpresako pertsonen ongizatea hobetu; hori dela eta, egunero ariketa fisiko batzuk egitea proposatzen da, bakoitzaren lanaren beharretara egokituta. Ekintza hauek enpresan mantentzea da xedea.

Metodologia

Horretarako, muskuluak deskargatu eta tonifikatzeko lantegi bat egitea proposatzen zaie muskuluetan edota hezurduran arazoren bat duten langileei.

Horren bidez ariketa fisikoa egiteko ohitura sustatu nahi da, ariketa fisiko zehatz eta soil batzuk dituzten errutina batzuen bidez **OHITURA OSASUNGARRIA** ezarri nahi da, etenaldi aktiboak, nahiz lanpostuan bertan nahiz handik kanpo egiteko eta horrela jendearen mugikortasun eta tonu muskularra hazteko, bihotz-hodietako gaixotasunei aurrea hartzeko, diabetesa, bihotzekoak... eta emozionalki erlaxatzeko.

1. ir.: Lantegiaren aurkezpeneko zatiak

Zergatia:

ARRAZOIAK:

- Jarduera fisikorik ez, sedentarismoa...
- Ahalegin handiegia, postura txarra, errepikakorrak...
- Muskuluak ez prestatu/berotu lanerako.
- Kargak behar bezala ez manipulatu, trebakuntza falta.

Ondorioak:

MUSKULU HEZURDURAKO LESIORIK OHIKOENAK:

- Tentsioagatik sindrome zerbikala.
- Errotatzaille zorroa.
- Karpoko kanalaren sindromea.
- Tendinitisa edo burtsitisa.
- Lunbalgia...

Beraz:

NOLA SAIHESTU?:

- Jarrera osasungarriak sustatuz.
- Jarduera fisikoa egiteko erraztasunak emanez.
- Laneko sedentarismoari aurre eginez.

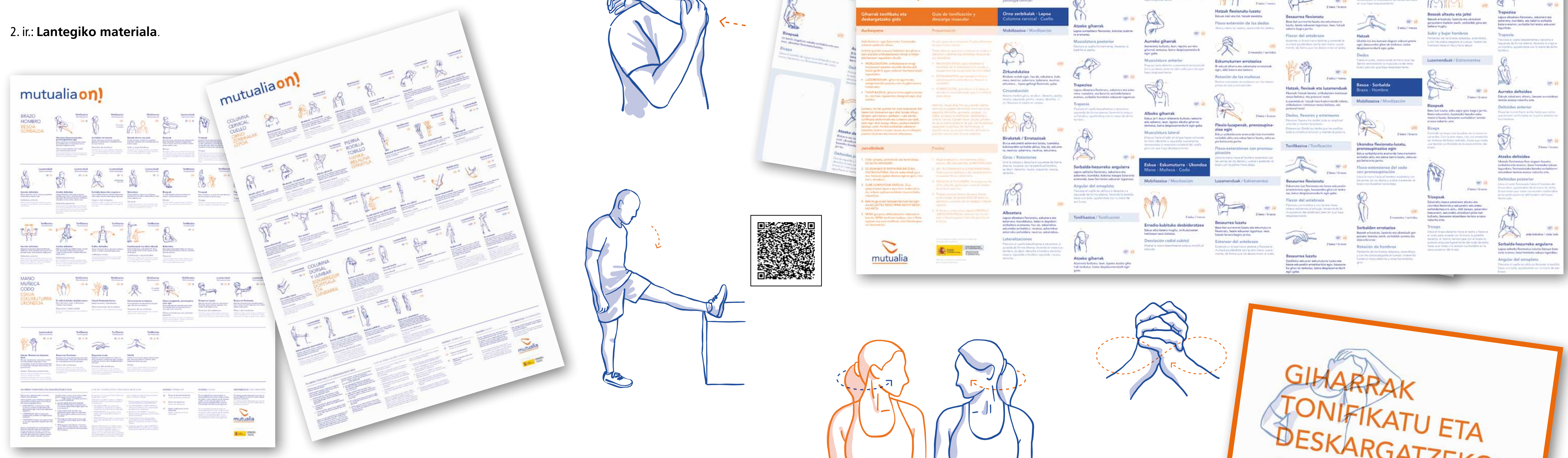
Interesa duten enpresetan, Mutualia ON abian jarriko da, eta horretarako:

- 1. LANPOSTUEN ADIERAZLEAK ETA AGIRIAK BILTZEN DIRA**, hala nola laneko istripuen eragina, gaixotasun profesionalak...
- Horretarako, lanpostuak **IKUSTERA JOATEN GARA** eta muskulu eta hezurdura arloko eskakizunak **AZTERTZEN** dira, ariketa fisikoen berariazko errutina diseinatzeko.

Datu hauekin jarduera bat proposatzen eta adosten da enpresan, trebakuntza praktikoa nahi izaten da eta lankidetzan aktiboa ere bai, gu gabe ere egiten jarraitu ahal izateko. Jarduera hau izan daiteke:

- JARDUERA BAKAR** orokor eta praktikoa.
- Berariazko **ZEREGIN** baterako **ETENALDI AKTIBOKO LANTEGIA**.
- Lanpostu baterako **ETENALDI AKTIBOKO LANTEGIA**, **21 eguneko** erronka.
- LAGUNTZEKO TAILERRA** enpresak hala eskatuta.

2. ir.: Lantegiko materiala.



Ondorioak

Eguneroko jarduera fisikoa sustatu nahi da eta jarduera txiki baten bidez onura pertsonal eta enpresa arloko onurak izatea.

Bibliografia

Z-Card liburuxka, Kartelak eta infografiak, Bideoak, Enpresa laguntzeko materiala egokitzea: triptikoak

