

1. GAIA

JARDUERA FISIKO ETA OSASUNEN PROFESIONALAREN ZIENTZIA LAGUNTZA TRESNAK

- Zientifikoki esan genezake onurak dituela programa batek urritasun bat duenarengan? → Depende, ezin orokortu
- **Programa mota** zehaztea: iraupena, ekintzak, urritasun maila... Zer gertatzen den ulertzen saiatzeko:
- **Kuantifikazioa**: zein izango litzakete, osasun, elbarritasun eta JF-aren inguruan kuantifikatzea: Urritasun maila, maila honen arabera JFkorako alternatibak, gaitasun maila, motibazio maila, osasunari dagokionez ager litezkeen aldagai adbersoak, funtzionaltasun maila, mugikortasun maila frogan bitartez, egunerokotasunari dagokionez egon litezkeen mugak
- **Kontestura moldatzeko gai** izatea: Zer gertatzen da beste kontestu batzuetan? Kasu espezifikoetan programa ezberdinak aplikatzeko gai izan beharko ginatke eta alde aurretik izango dituen eraginak aurreikus behar ditugu nahita nahiez. Gure kontestura moldatzeko eta aplikatzeko gai izan behar gara.
- Zientzia honek **barnebiltzen duena**: fisiologia, biomekanika, psikologia, soziologia...

Laurie A Malone; Jennifer Prah Ruger; Craig; Alejandro Lucia → distrofia muscular

- **Formakuntza** → hanka motz (guztiak medikuntza arlokoak dira, osasuna eta dibertsitate funtzionala tratatuz)

INFORMAZIO ZIENTIFIKOAREN BILAKETA ESPEZIALIZATUA URRITASUNAK DITUZTEN PERTSONEN JARDUERA FISIKO ETA OSASUNERAKO.

Non informatu →

addi → gralak daude zintzilikaturik bertan. <https://addi.ehu.eus>

Pubmed → arlo biomedikoa soilik

Eric → hezkuntzara bideratua

researchgate → ikertzaileen fazeboka

Lotura duten aldizkariak → nature, spinal chord, tantak, abunts,

APAQ, disabilityandhealth; journal o; paidotrivo; kinesiology; EF deportes

- Nola jakin **aldizkari baten kalitatea**

JCR zerrenda. 1-10 arteko eskala eta DJR erabiliz (factor impact)

Scopus; latindex; dialnet metricas

Revista internacional de medicina Journal of exercise science and fitness

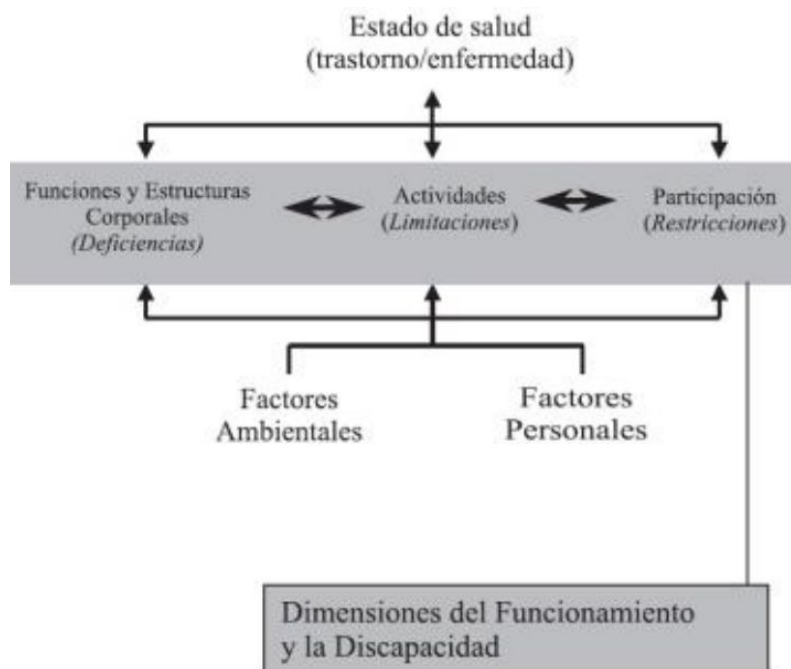
JARDUERA FISIKOA, OSASUNA ETA URRITASUNA. KONTZEPTUA, TERMINOLOGIA ETA HELBURUAK

Eskema: Iritzia:

Urritasun bat duen pertsona batekin programa bat sortzeko, lehendabizi bere egoera jakin behar dugula eta honi loturik egin ditzazke funtzioak eta bere gorputz egitura (hau loturik egongo dela egingo dituen jarduerekin eta bere partehartzearekin) eta hauetan faktore pertsonalek eta ingurumen faktoreek duten eragina.

Edo:

Urritasun eta funtzionaltasuneko dimentsioetan batetik gorputz egitura eta funtzioak (egon litezkeen ezintasunak), jarduerak berak eskatzen dituen exigentziak (dituen limitazioak) eta partehartzerakoan egon litezkeen mugak daude. Hauek etengabeko elkarreraginean daude eta ingurumen faktore nahiz faktore pertsonalek baldintzatuko dira. Hauek izanik osasun egoera bat baldintzatuko duten faktoreak (urritasun/gaixotasun/osasun egoera bat -ona/txarra-).



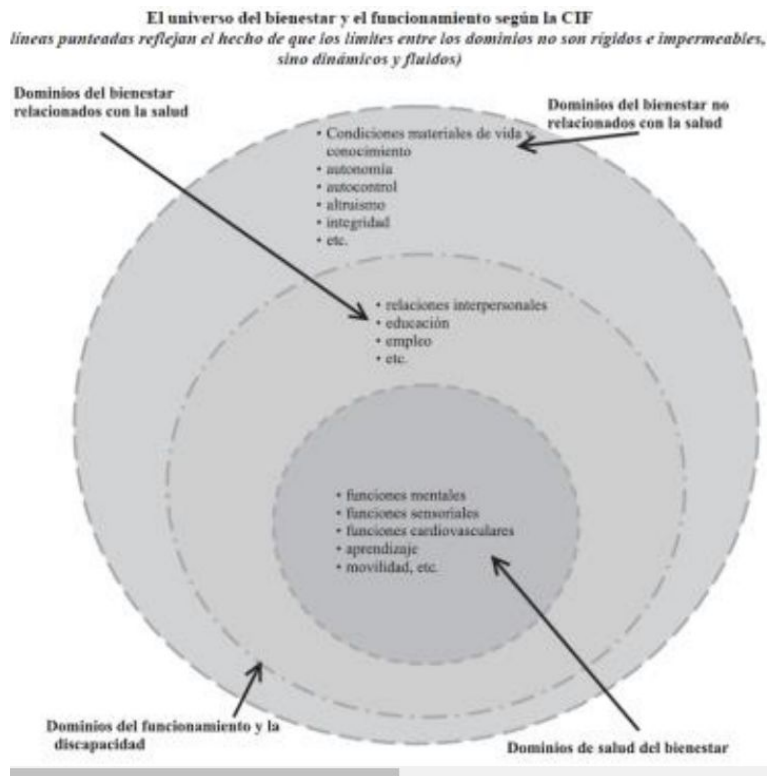
Eskema:

Pertsona baten osasun maila aztertzeko, zein alor atalez atal landu beharko nituzkeen. (txikitik handira)

Edo: (nire ustez)

Pertsona baten ongizate eta funtzionaltasun maila zehaztuko dutendomeinu/dimentsioak: Oinarri/muinean, funtzio mental, sentensoriak, kardiobaskular, ikasketakoak, mugikortasunekoak etab. kokatzen dira (ongizateko osasun domeinuak). Hauen arabera, osasunari loturiko ongizate domeinuak eratuko ditugu (hala nola, erlazio interpertsonalak, hezkuntza, lana, etab.). Honez gain, beste domeinu batzuk aurkitzen dira baina tartean badago muga bat (dinamiko eta aldakorra izan daitekena) funtzionaltasun eta urritasunaren muga zehaztuko duena (muga dagoen kasuan), funtzionaltasun eta urritasunaren domeinua. Honen arabera izango dira lortuko ditugun komunikazio eta bizi kalitate mailak, autonomia maila, autokontrola, altruismoa, integritatea, etab.

Beraz, gure jomuga zehaztu beharko genuke (osasunari loturiko ongizate domeinuetan) eta hauetan esku hartu.



2. GAIA

JARDUERA FISIKO ETA KIROL ZIENTZIETAN GRADUATUTAKO PERTSONAREN PAPERA URRITASUNAK DITUZTEN PERTSONEN OSASUNERAKO

- Urritasuna mediku, erizain, hezkuntza, terapia okupazional, fisioterapeuten... ikuspuntutik eta euren zeregin gisan kontsideratua izan da; eta zer kirol profesionalekin? Erlazionaturiko formazioa jasotzen dugu baina soilik Jarduera Fisikoan.
- Egun, urritasunen bat duen pertsona orok beti medikura jotzen du lehendabizi edota erizaintzara; terapia okupazional edota baita hezkuntza ikuspuntutik soilik ikusten da.
- Kirol profesionalok ordea, Egon behar dugu; Gai gara; Prest gaude (formakuntza asko falta da)
- Gure papera: Errehabilitazioan (jarduerak eta parte hartzea sustatu, mugimunduak landu); hezitzaile gisan ere bai jarduera fisikoa erabiliz (hau da, irakasle), osasun alorrean (JF)...

Zergatik ez gara kontsideratuak izan?

- Tradizioa: ez da kontsideratzen arlo honetan.
- Ikerkuntza gutxi dago.

Hobekuntza proposamenak:

- Formakuntza gehiago → ikastaro, master, titulu propio gehiago
- Talde multidiziplinarak osatzea.
- Legearen ezartzea,

Geure egitekoa:

- Programa baten kudeaketa baloratu eta honen kontrola eta kuantifikazioa eramatea.
- Funtzionaltasunari dagokionez diagnosiak egin ahal izatea.
- Ariketa osoa gidatzea (posturak zuzendu, programatu, kontrola eraman).
- Lan egiten duzun pertsonaren ezaugarriak ezagutu (txosten bidez etab.) eta aztertu: Zer duen eta duenaren inguruko informazio zientifikoa eskuratu
- Programa zehaztu: indar programa + mota + gustuak + sozial edo psikologia
- Neurri antropometrikoak, hipotonia, hezurren luzadura...

Gure paperetik:

- Prozeduraren kontrola eta kuantifikazioa eramatea
- Osasunera bideraturiko programen efektuen kontrola eramatea
- Programak gorputz konposizioan daukan efektuen balorazioa egitea.
- Programak funtzionaltasun eta ezaugarri fisikoetan daukan efektuen balorazioa egitea
- Programak osasun psikologikoan daukan efektuen balorazioa egitea
- Programak inklusioan daukan efektuen balorazioa egitea

- Programak bizi kalitatean daukan efektuen balorazioa egitea
- Eguneroko bizitzan daukan inzidentzia → osasun mailan (h asko lan egiteak) eta auto babesean eragin dezake (fisiko nahiz psikologikoki). Harreman afektiboekin kontuz, ez gara esklabu.: osasuna eta auto babesa.
- Gizartearen kontzientziakzioa
- Taldeko lana
- Interdisziplinarietatea
- Multidisziplinarietatea
- Adisziplinarietatea

JARDUERA FISIKORAKO ANALISI KONKRETUA FUNTZIONALITATEAREN BALORAZIO ZEHATZA

Jarduera fisikorako analisi konkretua:

- Balorazio funtzionala: testak, zenbateraino mugitzeko gai den ikusteko
- Balorazio emozionala: motibazio maila; galdeketak, zergatiak, behaketa (bere jarrera)...
- Kontestuaren balorazioa: (normalean ez da baloratzen), gure kasuan oso garrantzitsua. Zein arazo dituen, irisgarritasuna, zergatik ez dagoen motibatuta, sozialki, familia egoera...
- Kasu bakoitzaren arabera Jarduera fisiko komenigarriena erabiltzeko gai izan behar gara. Adib. →
 - Hipotonia (muskulu tonu gutxi; ez indar gutxi). Hipotonia kasuetan → indarra landu
 - Akondroplasia → obesitaterako joera. HIT/SIT, entrenamenduak → gantz kontzentrazioaren kontrola. JF aerobikoa. → V2 max baxuagoa dute; hau hobetu!!
 - Hezur Luzadurak → Kasuaren arabera: adib: 3 faseetan interbentzioa:
 - Luzadura baino lehen: "Gorputzap prestatu", prebentzio ekintzak
 - Bitartean (6-8 hilbte): mugimendu artikularrak, sedentariamoaren prebentzioa, gizarte erlazioak
 - Luzadura eta gero: ibiltzearen era / teknika landu, koordinazioa, oreka...
 - Bitartean eta ondoren: Bizi aldaketa, autosufizientzia, bizi kalitatea, lana, harreman sozialak...
 - Ezaugarri antropometrikoen arabera → Oro har, IMC altua, gantz indize altua, etab. (beraz, JF beharra)
 - Gaitasun kardiobaskular baxua → JF modu kontrolatuan igo.
 - Indar programak

Adoleszentziatik heldutasunerako helburuak:

- Bizi independentea lortzea
- Bizi aldaketa → "Identitate krisialdia"; "Gizartean adaptatzeko zailtasunak"; "Bizitzan lekua bilatu"
- JF konpentsazio moduan
- Lehenengo enplegua/lana aurkitu
- Independentzia lortu
- Bizi kalitatea hobetu

JF praktika uzteko arrazoiak:

- ✓ Txapelketaren garrantzi gehiegi
- ✓ Dibertsio falta
- ✓ Presio gehiegi (ona izateko beharra)
- ✓ Porrot egiteko beldurra
- ✓ Pertsonen arteko gatazkak

URRITASUNA DUTEN PERTSONEN JARDUERA FISIKO ETA OSASUNAREN ANTOLAKUNTZA SISTEMAN: ESKAINTZA, ENTITATE ANTOLATZAILEAK ETA INPLIKATUTAKO PERTSONAK

Elbarritasunen bat dutenentzako JF eta osasunera bideraturiko ekintza eskaintzak, antolatzaile diren entitateak eta hauetako langileen eskakizunak oso eskasak eta azalekoak dira. Oro har, jarduera fisikoaren presentzia oso gutxi dago. Atzerrian ikusi ditzakegu entitate eredu batzuk →

Eric Chessen's Autism Fitness

Ekintzei eremuari dagokionez →

- bakarka / taldeko eskaintza izan daiteke.
- JF diagnostia egiten du
- Formatua da
- Asesoria lanak burutzen ditu
- Informazio zabaltzen du

Osasunerako coach pertsonala

Entitate arruntetan egon ohi dira →

- Profesional kualifikatuak dira
- Materiala eta instalakuntzak dituzte

Gure lurraldeko eredu batzuk →

Zuzenak

Hegalak –Hobesegi Programa

Mugiment

Zer nolako entitate/eskaintza sortuko zenuke?

3. GAIA

JARDUERA FISIKO MAILAREN ANALISIA

Jarduera fisiko ezaren ondorio nagusiak → Gaixotasun + sedentarismoak ↑↑↑ JF eza gizarte arazo da gaur egun.

Jarduera Fisikoaren onurak →

- Psikologikoak
- Madurazio normala
- Gantz ehunekoaren kontrola
- Gastu energetikoaren igoera →
 - Metabolismo basala igotzen da → bizirauteko, funtzionamendurako behar dugun energia.
 - Eguneko gastua → OMSren gomendioa; 60min gutxienez / 12.000 pausu gutxienez.
 - Termogenesisia → gorputz tenperatura mantentzeko gorputzak behar duen gastua.

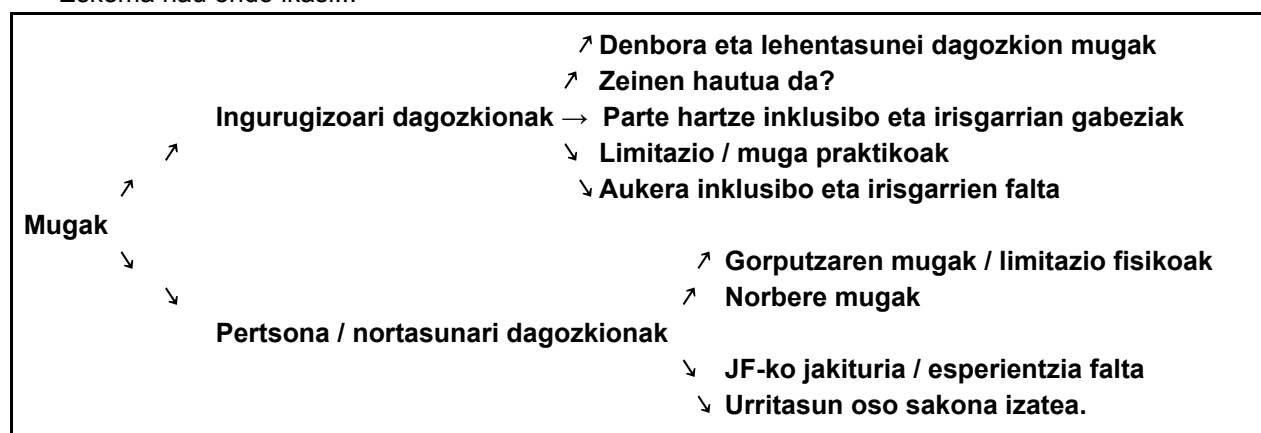
Elbarritasuna dutenen kasuan →

- Burmuin paralisia → Askozaz ere gastu/aktibitate txikiagoa dute (gazteek ere emaitza berdinak) Sedentarioak dira
- Urritasun intelektuala → Inork ez du betetzen 60 minutuko aholkua (urritasun gabe askok ere ez).
- Ondorioa → Increiblemente inactivos
- Zenbat eta elbarritasun intelektual handiagoa izan → Orduan eta inaktibitate gehiago
- Ikusmen urritasuna → Ondorioa: pertsona helduek gutxiago eta emakume helduek heldu gizonek baino gutxiago.
- Urritasunen bat dutenentzako kirol federatua askozaz ere pertsona gutxiago daude kirola egiten dutenak.
- Foko nagusia → Emakumea eta urritasuna

JF gutxi egiteko OZTOPOAK

- Eraikuntza publikoetara / instalakuntzetara irisgarritasun eza
- Ekonomia → Beharrei egokituriko baliabide falta (oso garestiak dira)
- Taldekide falta
- Besteen menpekotasuna / dependentzia
- Profesionalen formakuntza falta
- Segurtasun gabezia: Gai ez izateko ustea, beldurrak, gogo eza, autokonfidantza falta
- JF-ari buruzko informazio gutxi → Ezagutza falta
- Eskaintza falta

**** Eskema hau ondo ikasi!!!

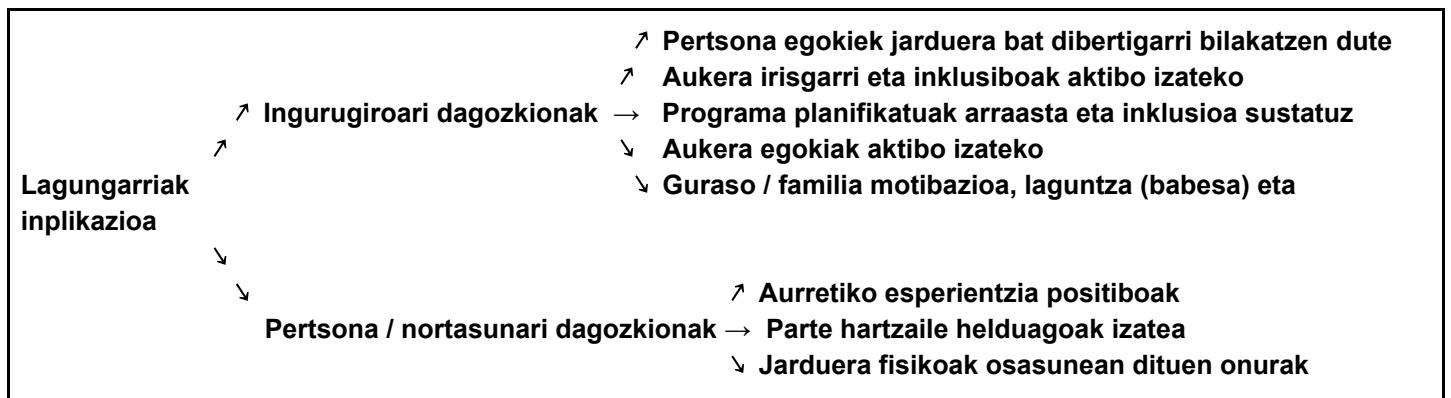


Faktore LAGUNGARRIAK

- Trebetasun motoreak eskuratzea (gai ez izatearen sentsazioa kentzeko)
- Botere adkisitibo altuagoa izatea + Laguntza ekonomikoak
- Gurasoen partaidetza
- Giza harremanak → Kontaktu sozialeko jarduera (jarduera sozialak ← → Harreman sozialak).
- Dibertsioa
- Formakuntza akademikoa → Bizi ohiturak garatzeko, barrerekin hausteko (bakarrik bizi eta autosufiziente izanik, barrera batzuk jada gainditurik; beraz, errazago beste batzuekin haustea).
- Familia, taldekide eta profesionalen laguntza

- Irisgarritasuna izatea
- Honetara zuzenduriko enpresak egotea → aisi, osasun eta eskaintza hezitzaileak

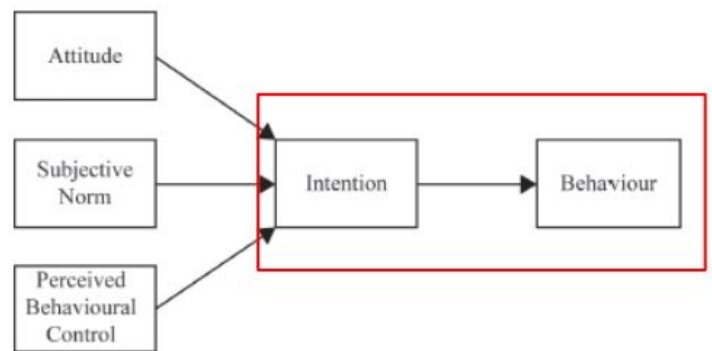
*****Eskema ondo ikasi!!!



Laburp → Faktore pertsonalak barrera nagusi gisan; Ezgaitasuna bera; nekea, dependentzia...
→ Osasuna, dibertsioa, laguntza (familia, lagunak, aholkuak, erreabilitazioa...).. Faktore lagungarri gisan.

Jarduera bat burutu aurretik, burutzeko intentzioaren prozesua:

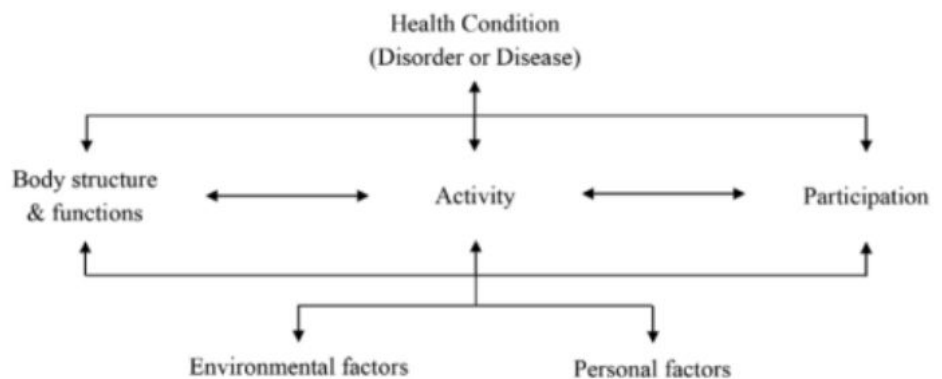
Aktitude + arau subjektiboa (ekintza, elementua, aspektua, osagaia...) + pertzibituriko jarrerazko kontrola → Intentzioa osatzen dute eta intentzioak → Jardunbidea



Elbarritasun bat daukaten pertsonak burutzen dituzten jarduera fisiko eta kirolak → Bizikleta, oinez ibiltzea, fitness-a, igeriketa, erresistentzia entrenamendua, korrika eta yoga

Arlo ezberdinetan lan egiteko beharra

Jarduera, gorputz egitura eta funtzionalitate, osasun egoera (urritasun / gaixotasun) eta parte hartze mailaren araberakoa izango da. Guzti hauek, faktore pertsonal eta ingurugirokoek baldintzatuko dute.



Urritasunetan ordea ezberdin ematen dira faktore lagungarri eta barrerak →

- Entzumen urritasun / urritasun intelektualen kasuetan → Irisgarritasunari dagokionez mugak txikiagoak dira
- Urritasun intelektualari dagokionez → Kontaktuzko jarduerak ez dira maiz praktikarako lagungarri.
- Urritasun fisikoari dagokionez → Instalakuntzen adaptazioari dagokionez beharizan gehiago izan ohi dituzte.
- Ikusmen urritasunari dagokionez → Laguntza behar izan ohi dute normalean (komunikazioa...)

Urritasunaren arabera Oztopo eta Lagungarriak diren faktoreak aldatzen dira

<p>Ikusmen urritasuna - Txirrindularitza</p> <p>Oztopoak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Besteen menpekotasuna - Besteekin eroso ez sentitzea - Garraioa, etab. <p>Lagungarriak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osasuna edukitzea - Ekintza dibertigarriak 	<p>Elbarritasun intelektuala</p> <p>Oztopoak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrenatzeko gunera joatea, Denbora - Instalakuntzak - Entrenatzaile/instruktoarearen formakuntza falta - Sexuaren arabera emakumezkoek gehiago <p>Lagungarriak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osasuna
--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Giza erlazioak - Laguntzak → <ul style="list-style-type: none"> - Familia - Lagunak 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto konfiantza, autoestima - Ingurugiro soziala - Etxetik ateratzea - Medikuak esan diolako - Erlaxazioa
<p>Elbarritasun fisikoa</p> <p>Oztopoak</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Kirolariak dira” → Ez kontsideratzea kirolari gisan - Nekea - Fisikoki maila baxua - Gorputzarekin gustura ez egotea <p>Lagungarriak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gurasoak lagungarri gisan - Osasuna, dibertsioa - Familiaren laguntza - Giza harremanak 	<p>Entzumen elbarritasuna</p> <p>JF-rako arrazoiak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gaitasunak eskuratzeko (skills) - Dibertsioagatik / zoriontasuna - Lagunekin egoteko - Deskonektatzeko - Gorputz osasuntsua edukitzeko

Elbarritasuna eta unibertitateak

JF-rako arrazoi nagusiak

- Osasuna eta ongizatea
- Bizi estilo aktibo baten beharra
- Gozamena
- Energia gehiago

Praktika uzteko arrazoiak

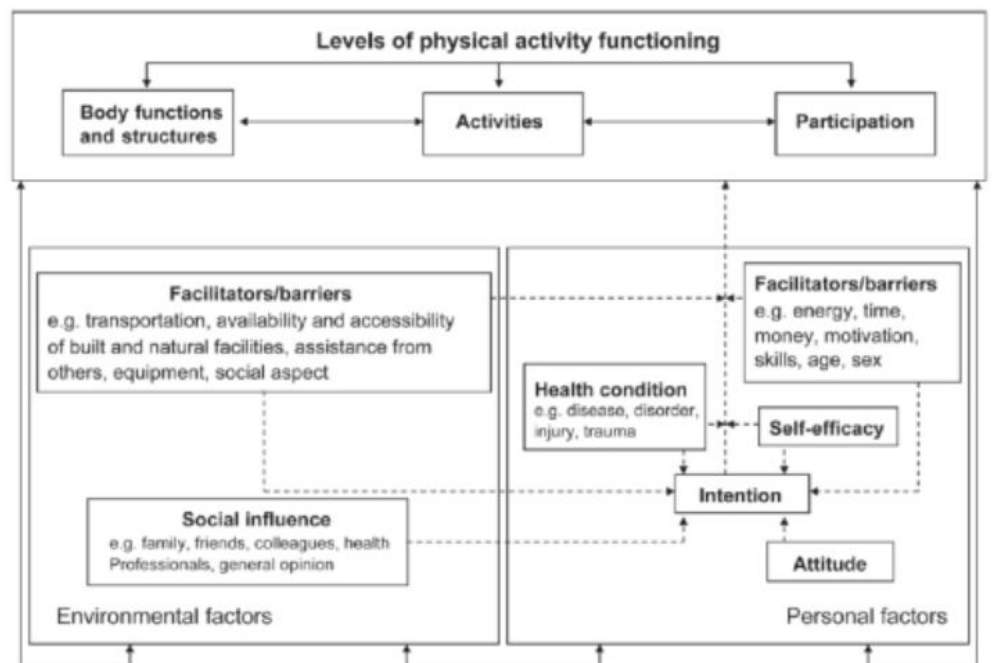
- Osasun egoerak (gaixotasun, lesioak)
- Denbora falta
- Ikasketak
- Lan/ikasketetatik nekatuegi etxeratzea

Oztopoak eta lagungarriak diren faktoreak →

- Inguru giroa
- Ekonomia
- Ekipamendua
- Araudiak
- Informazioa
- Psikologia eta emozioak
- Ezagutza, hezkuntza eta entrenamendua
- Jarrerak eta pertzepzioak
- Baliabideak

Oztopo nagusiak izan litezke:

- Instituzioa
- Pertsonalitatearen eragina
- Informazioa izatearen/gabeziaren eragina
- Bolondres eta teknikarien formakuntza (lagungarri/oztopo izan liteke)
- Araudia
- Antolatzaileak



Akondroplasia

Onuragarri diren jarduerak →

- Pilates → Gihar tomu orokorra hobetzeko eta gorputzeko kurbak zuzentzeko
- Kuadrizeps, gluteo eta abdominalak indartzeko jarduerak

Gomendioak → Pilates, bizkarrezur flexio ariketak eta oreka ariketak (ebakuntza aurretik).

Down Sindromea

Onuragarri diren jarduerak →

- Koordinazio, indar eta oreka jarduerak
- Ahalmen kognitibo, komunikazio eta ulermen jarduerak
- Kolesterol, tentsioa, gantza indizea etab. kontrolatzeko jarduerak
- Zirkulazio aparatua hobetzeko jarduerak

Esklerosi Anikoitza

JF-aren onurak →

- Defizita txikitu → burmuinaren txikitzea adib.
- Nekearen agerpena atzeratu
- Presio arteriala eta bihotz maiztasuna jaitsi → Ahalmen aerobikoa hobetu
- Sistema nerbioa babestu
- Enborren estabilitate eta elastizitatea hobetu
- Hipertrofia → indarra + oreka + erreakzio abiadura ... hobetu → eguneroko jardueretan
- Espastizitatea gutxitu → giharren mugimenduan lasaitasuna
- Gaixotasunari psikologikoki aurre egiteko gaitasuna igo

Gomendioak →

- Ariketa interbalikoak > jarraiak
- Jarduera goizez hobeto jasan
- Funtzio zehatz bat → Trebetasun berriak entrenatu
- Ingurugiro sozial / laboralera moldatu
- Ariketak moldatzeko prest egon
- Giharren funtzionalitatea hobetzeko → ariketa pasibo eta aktiboak (egokitzapenekin)
- Ariketa propiozeptiboekin batera → onura handiagoak

Lesio Medularra (Paraplejia)

Onurak →

- Sistema kardiobaskularra
- Hezurak
- Giharren indarra
- Autonomia
- Ahalmen funtzionala
- Termoerregulazioa
- Obesitatea gutxitu
- Tentsio arteriala

Gomendioak →

- Indarra landu
- 15-20 postura
- Pisua banatu
- Trizeps, bizeps... landu
- Goiko Goirputz enborra..

3. GAIA → URRITASUNAREN ARABERA JARDUERA FISIKO EZBERDINEN EFEKTUAK → URRITASUN PSIKIKO EDO INTELEKTUALA, URRITASUN FISIKOA ETA URRITASUN SENTSORIALA

Zerbaiten inguruko informazioa nahi badugu → Garrantzitsua da iturri zientifiko eta ahal bada sistematikoak erabiltzea.

Programa baten efektuak jakiteko → sakontasuna: ze praktika, tarea mota, iraupena, periodizazioa...

Programa mota → Irauoena, ekintzak, urritasun maila...

Sakontasunerako → errebisioak, errebisio sistematikoak (gai baten inguruan dauden errebisio oroko informazio osoa barnebiltzen duen errebisio sistematikoa) eta metaanalisia (errebisio sistematikoentzako estrategia estatistikoa).

Beraz, lehenengo urratsa errebisio sistematikoen bilaketa egin (aztertu ea eguneratua den, kalitate onekoa den, gai berdina, nazioarte mailakoa...). Gertatu liteke hala izatea edota kontrakoa.

NOLA BURUTU ERREBISIO BAT

PICOT metodoaren bitartez:

- P → Población(es) / Problema(s) PARTAIDEAK
- I → Intervención(es) INTERBENTZIOAK
- C → Comparación(es) KONPARAKETA
- O → Outcome(s) (medidas de efecto o desenlaces)
- T → Tipo de artículo/estudio ARTIKULO MOTAK

Urratsak

- Ikerkuntza galdera sortu → Espezifikoa, zehatza eta ulergarria.
 - Zehazteko → osasuna, bizi kalitatea; JF programa motak; afektazio mota adib.
- Ikerkuntza galdera idatzi
- P → Partaideen ezaugarriak zehaztu:
 - Adina
 - Afektazio mota
 - Beste ezaugarriak (kirolaria, gurpil aulkiko erabiltzailea...)
 - Inklusio / eskusio irizpideak zehaztu
- I → Interbentzioa:
 - Interbentzio motaren ezaugarriak;
 - Pre eta post testetako neurketak
 - Programa motak.
- C → Konparaketak:
 - Interbentzio programak:
 - JF edo ahalmen fisiko programak
 - JF funtzional programak
 - JF
 - JF Vs Kontrola
 - JF_1 Vs JF_2
 - JF Vs. beste programa bat
 - Erabilitako programen zehaztasun eta azalpen garbiak
- O → Outcomes: Emaizetan eragina izan dezaketen aldagaiak:
 - Afektazio mota
 - Afektazio maila
 - Gurpil aulkiaren erabilera
 - Sexua
 - Adina
- T → Ikerketa motak
 - Longitudinalak
 - Eboluziokoak
 - Kasu Ikerkuntzak
 - Errebisio bibliografikoak
 - Errebisio sistematikoak
 - Meta analisiak

Kontuan eduki beharreko beste aspektu batzuk →

- Datu Baseak → Pubmed, Eric, Sportdiscus, Dialnet, Ausport, ProQuest 5000, Google Scholar, Cochrane...
- Datu baseen zehaztasuna
- Hizkuntza → Ingelesa, erdera, Frantsesa...
- Data
- Hitz gakoak → AND / OR

Burmuin paralisia duten pertsonengan JF-ko programa ezberdinen efektuak

‘Efecto de los programas de actividad física para la mejore de las capacidades funcionales de personas con paralisus cerebral: una revision sistemática’

Sarrera

Afektazio motaren arabera sailkapena:

- Espastikoa
- Diszinetikoa
- Ataxikoa
- Mixtoa

Gorputz atalen arabera:

- Tetraplejia/tetraparesia
- Cuadriplejia/cuadriparesia
- Triplejia/triparesia
- Diplejia/diparesia
- Hemiplejia/hemiparesia
- Monoplejia

Sistema de Clasificación de Funciones Motoras Gruesas (GMFCS) -aren arabera:

- Nivel I → ia gaitasun oro
- Nivel II
- Nivel III
- Nivel IV
- Nivel V → ia dependentzia totala

Denbora (adina) pasatzen denean → Funtzionaltasunaren eta ahalmen fisikoaren galera ↑

Helburua

JF-ko programek, funtzionaltasun eta ahalmen fisikoengan, burmuin paralsiadun pertsonengan duen eragina ezagutzea.

Metodoa

Bilaketa estrategikoa → Inklusio irizpideak → Kalitatearen ebaluaketa → Datuen analisisa

Emaitzak

- Entrenamendu funtzionalak

Ahalmen aerobikoaren hobekuntza

GMFCS:

Nivel I – 3

Nivel II – 2

Nivel III – 1

Nivel IV – 4

60' → 106' hobekuntza

%21 - %65 hobekuntza

- Indar entrenamendu funtzional programak

Orekan hobekuntzak

Flotagarritasunean hobekuntzak

Uretan desplazamenduetan hobekuntzak

Malgutasunean hobekuntzak

Astean 2 egun vs Astean 4 egun

X %50 eko hobekuntza

- Ahalmen fisiko ariketen bidez egindako programak

Oreka → 8-10 pauso

Aldaka

Giharren indarra

- Indar entrenamendu programak ← → aulkien propulsioa

Errebisio sistematikoak

Aldagai fisiologiko eta ahalmen aerobikoan hobekuntzak

Programa Mixtoak

Erresistentzia eta indarra → Funtzionaltasuna hobetu

Indarra eta oreka → hobekuntzak

Jarduera fisiko programa → Aulkieren propulsioa hobetu

Epe luzea Vs epe motza

Hidroterapia %66,37an uretan ibiltzeko ahalmena hobetu
Gorputz kontrola, indarra igo
Igeriketak → %65ean bizi ahalmena igo (capacidad vital)
Entrenamendu zatitua (interbalikoak) → aulkien propulzioa %18-64ean hobetu
Programa mixtoek → %21-35ean ahalmen aerobikoa hobetu eta malgutasuna hobetu
Ikerketa gehiagoren beharra.

Zein da iraupen egokia ? → 4aste - 6 hilabete
Asteazken zenbat egun ? → >3 baino gehiago
Ze intentsitateetan ? → %50-60

Ondorioak

JF oso gomendagarria burmuin paralisia duten pertsonentzat.
Programa mixtoek hobekuntza zabalagoak
Ikerketa gehiagoren beharra GMFCS IV eta V taldeetan