

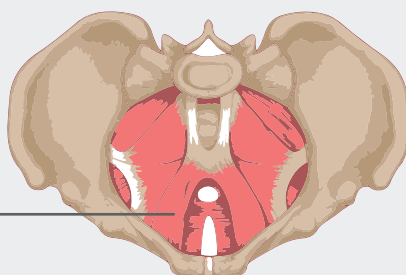
ZORU PELBIKOA ETA KIROLA

ZORU PELBIKOAREN ENTRENAMENDUAREN GARRANTZIA EMAKUME KIROLARIENGA

Zer da zoru pelbikoa

Definizioa eta funtzioak:

perineoan (edo pelbisaren beheko aldean) kokatutako multzo neuromuskularra. Tradizionalki, esfera urogenitalarekin bakarrik lotu izan da: gernuaren, gasen edo gorozkien irteera kudeatzea eta erditzea baimentzea.



Funtzioak kirol arloan:

beste funtzio batzuk ere baditu, hala nola jarreraren kontrolean, arnasketan eta presio intraabdominopelbikoen arintzean parte hartzea.

KIROLAREN ETA ZORU PELBIKOAREN ARTEKO HARREMANA

Zer da zoru pelbikoaren disfuntzioa

Disfuntzio bat funtzio hondatu bat da; adibidez, zoru pelbikoaren funtzioetako bat kontinentzia da, eta disfuntzio bat da salto edo korrika egitean gernu-inkontinentzia izatea. Ohikoenak gernu-inkontinentziak, gasak, min endopelbikoak eta prolapsu edo errai-jaitsierak dira.

Kirolarien disfuntzio-tasa:

EMAKUME SEDENTARIOAK: % 24-35
EMAKUME KIROLARIAK: % 5,5-80

kirolaren arabera

GIZON SEDENTARIOAK: %7
GIZON KIROLARIAK:

ez dago datu sendorik

Zergatik gertatzen dira?

Kirolean disfuntzioak, batez ere, presio intraabdominopelbikoaren igoerengatik gertatzen dira, muskulatura ondo kontrolatzen ez denean. Ondo egindako ariketa batek ez du disfuntziorik eragin behar.

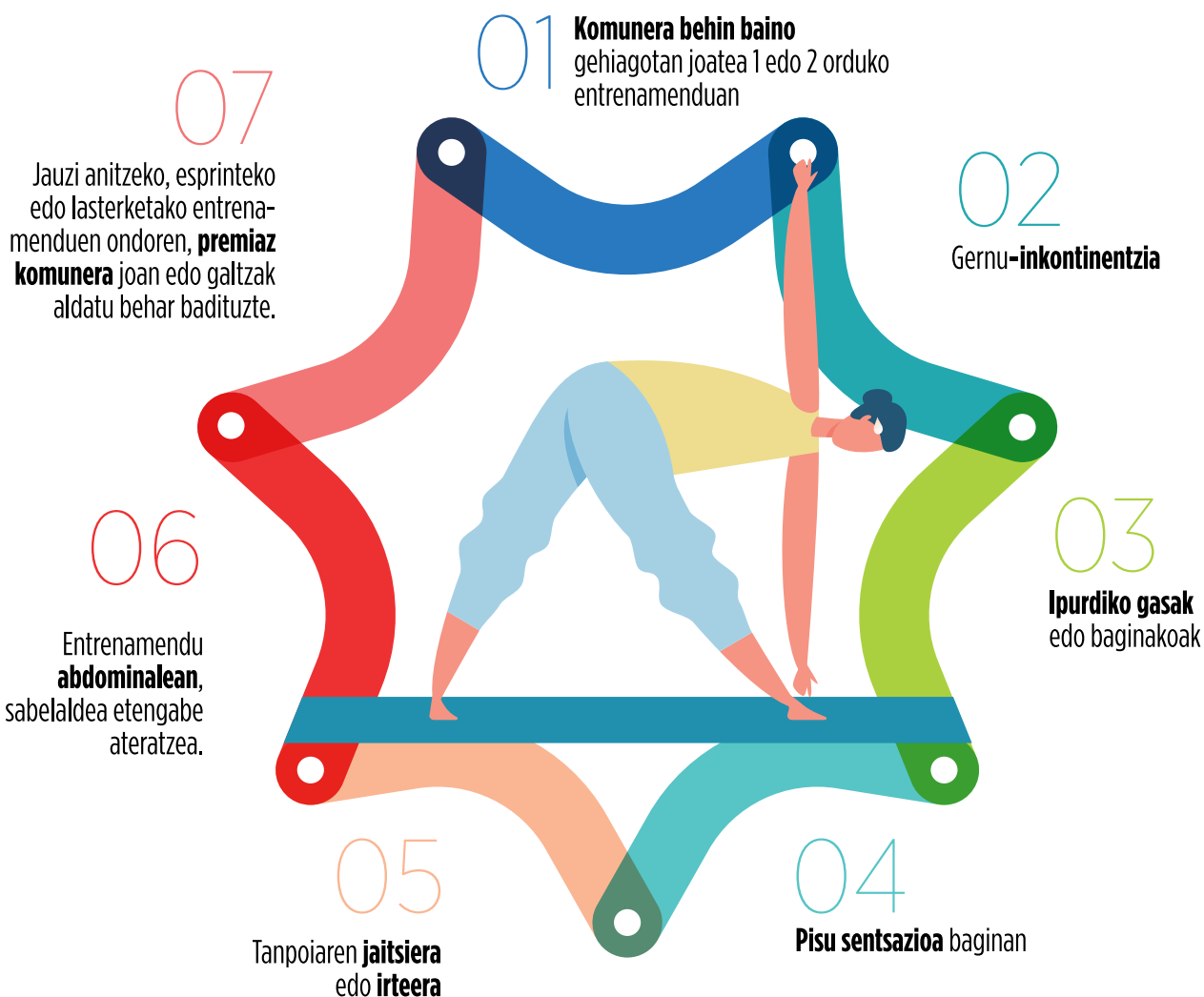
Arrazoiak:

- Jarrera-zuentasun txarra
- Mugimendu/ariketa teknika desegokia
- Kirol bakoitzak eskatzen dituen gaitasun fisikoen garapen eskasa
- Gehiegizko kargekin entrenatzea
- Zoru pelbikoko muskuluen aktibaziorik eza
- Diafragma torazikoa gehiegizko tonuarekin izatea
- Barne-muskuluen artean koordinaziorik ez izatea (sabelaldeko zeharkakoa, zoru pelbikoa eta multifidoak)

Arreta jarri beharreko ariketak

- **Inpaktu-ariketak eta jauziak**
- **Intentsitate handiko indar-ariketak**
- **Abiadura handiko ariketak**

DISFUNTZIOAREN SINTOMAK ETA ZANTZUAK KIROLA EGITEAN



PREBENTZIOAREN GARRANTZIA

Entrenatzaileak bere kirolarien osasuna ZAINDU BEHAR DU eta horretarako beharrezkoa da:

Zoru Pelbikoaren **fisiologia** ezagutzea

Entrenamendu **desegoki** batek sor ditzakeen disfuntzioak ezagutzea.

Disfuntzioen jatorria ezagutzea





Zoru pelbikoari dagokion prebentzio-lana entrenamendu-saioetan txertatzea



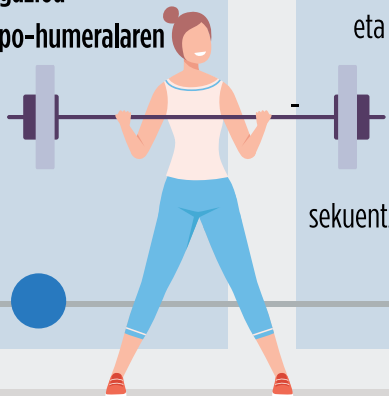
Bere kirolariei helaraztea

Entrenamenduan **ariketa-errutina** bat txertatzea:

INDARRA entrenatzeko jarraibideak:

Gorputz-jarrera egokia izatea:

- Pelbis neutroa
- Bizkarrezurraren auto-elongazioa
- Gerri eskapo-humeralaren irekiera



Lan ABDOMINALA entrenatzeko jarraibideak:

- Kalitatea lehenestea kantitatearen gainetik
- Abdomenean duen eragina kontrolatzea
 - Berariazko ariketak egin eta kasuko kirol modalitatera transferitzea
- Konpentsazio-ariketak egitea
- Muskuluak aktibatzeko sekuentzia bat erabiltzea, hau da, barrutik kanpora.

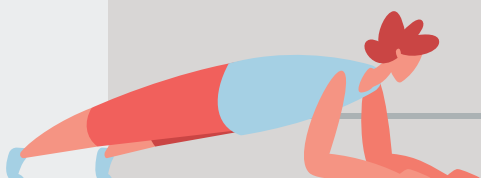
INPAKTU-JARDUE-RAK/JAUZIAK entrenatzeko jarraibideak:

- Jauzi egitean, kirolariak zoru pelbikoari buruz dituen sentazioei eta informazioa kontuan hartzea.
- Exekuzio teknikorik onena irakastea (besoak kulunkatzea, jarrera...)
- Jauzietan edo lasterketetan erorikoak arintzen dituzten materialak zaintzea (koltxonetak, oinetakoak, gainazalak...)
- Zoru pelbikoa berreztea inpaktuetan



KONPENSAZIO ARIKETAK

Ariketa **hipopresiboak** teknika egokiarekin egitea



TRATAMENDUA:

Kirolean izaten diren beste lesio batzuetan bezala, zoru pelbikoko disfuntzioak **profesional espezialistek (ginekologoen eta fisioterapeuta urogenitalek)** artatu behar dituzte.



ENTRENATZAILEA:

ZURE ERANTZUKIZUNA DA ZURE KIROLARIEN OSASUNA ZAINTEA.

Kontuan izan zoru pelbikoa zure entrenamendu-saioetan!