

## JARRERA BEHARTUAK

Jarrera ezegokiak hartzeak, denborarekin, arazo muskulu-eskeletikoak eta zirkulazioko arazoak (barizeak) eragin ditzake.

Nahasmendu muskulu-eskeletiko esaten diegun horien artean (TME), giharrei, tendoiei eta/edo nerbioei eragiten dieten egoerak sartzen dira, gorputzaren atalen batean inurridurak eta/edo molestiak eragiten dituztenak. Goiko gorputz-adarretan eta bizkarrean eragiten dute gehienbat, gerrian eta zona dortsalean gehienbat.

Hauek dira irakasleen artean jarrera behartu ohikoena:

	
<p><b>Jarrera behartua:</b> gorputz-enborra biratzea, makurtzea edo beste jarrera ez-neutroak.</p> <p><b>Nahasmendu muskulu-eskeletikoa:</b> gerrialdeko minak.</p>	<p><b>Jarrera behartua:</b> lanean eskumuturra okertzea edo tolestea.</p> <p><b>Nahasmendu muskulu-eskeletikoa:</b> tenosinovitisa.</p>
	
<p><b>Jarrera behartuak:</b> Lepoa denbora luzez tolestea, luzatzea, albo batera etzatea eta biratzea.</p> <p><b>Nahasmendu muskulu-eskeletikoa:</b> lepoko minak.</p>	<p><b>Jarrera behartuak:</b> Sorbaldetako giharren tentsio estatikoa eta eskuak jasota lan egitea, sorbaldaren altuera inguruan.</p> <p><b>Nahasmendu muskulu-eskeletikoa:</b> tendinitisa.</p>

### ZUTIK EGOTEA:

- Burua, gorputz-enborra eta besoak mugitu, artikulazioak erdira arte luzatuta.
- Saihestu sorbaldaren altueratik gora idaztea.
- Saihestu eskuak, besoak edo gorputz-enborra biratzea, pisua badaramazu gehienbat.
- Saihestu bizkarra biratzea, arbelean idazten zaudela, esaterako. Idatzi eta, gero biratu gelari begira jartzeko.
- Arbelean idaztean, ez makurtu eskumuturra.
- Gorputzaren jarrera zuzenari eutsi:



- Sorbaldak atzerantz  
- Aurrerantz begira

- Burua jasota  
- Gehiegi ez luzatu besoak.

- Lepoa ahalik eta zuzenen

## JARRERA BEHARTUAK

- Saiatu oin bat beti gorago jartzen, oinazpiko, tarima edo halako bat baliatuta luze egon behar baduzu zutik.
- Makurtzen zarenean, ohitu belaunak tolestean, bizkarra tolestu ordez, halakoak egiteko:
  - Lurrera erori den objekturen bat biltzeko.
  - Arbelaren beheko partea erabiltzeko.
  - Mahaian eserita dagoen ikasleari gerturatzean.
  - Hau txikiekin hitz egiteko, makurtu haren aurrean.
  - Altxatzeko, tolestu belaunak eta luzatu hankak.
  - Kutxak hustu edo betetzeko, jar itzazu mahai edo pareko oinarri baten gainean, altuera egokian gera dadin, eta ez tolestu bizkarra. Posible ez bada, eta kutxa lurrean utzi behar bada, haren aurrean makurtuta jarri.
- Jarrerak aldatzen joatea komeni da. Atsedendietan, ibiltzeko aprobetxatzea komeni da.
- Erabili oinetako erosoak, saihestu takoi altuko oinetakoak. Erabili plantillak, erosotasuna areagotzen eta bizkarreko, hanketako eta oinetako mina saihesten lagunduko dizu.



### ESERITA EGOTEA:

- Eserita zaudenean, bizkarra da gehien sufritzen duen gorputzaren zatia, bereziki mahia batean lan egiten denean, nahiz eta lepoan eta sorbaldan ere kalteak eragin ditzaketen.
- **Aulkia-mahaiaren gomendioak:**
  - Mahaiaren altuerak belaunak azpian ongi sartzeko modukoa izango da, jarrera ezerosoak eta kolpeak saihestuz.
  - Leku libre nahikoa utzi mahai azpian hankak mugitzeko eta erosotasunez altxatu ahal izateko.
- **Laneko gainazalaren** altuera ukondoan altueran izango da:
  - Altuegi badago, besoak mahai gainean jartzean sorbaldak gehiegi igoko ditugu eta zona horretako tentsioa areagotuko dugu.
  - Baxuegi badago, gehiegi makurtuko dugu bizkarra eta lepoa, eta horrek ere arazoak emango dizkigu.
- **Aulkiarentzako gomendioak**
  - Lan planoaren aurrean eta hartatik ahalik eta gertuen lan egitea, gorputz-enborra zuzen dagoela, ukondoak eta belaunak 90 gradu inguru tolestuta daudela da lan egiteko jarrera egokiena. Burua eta lepoa ahalik eta zuzenen egon behar dute.

