

11.1. MUGIMENDUAREKIN LOTUTAKO desGAITASUN FISIKOA



Mapfre Fundazioaren Kirol Topaketak FGDA

1. DEFINIZIOA

Mugimenduarekin lotutako desGAITASUN fisikoa duten pertsonak, alterazio bat izaten dute, iragankorra edo iraunkorra (persona askok immobilizazioak paira ditzakete edo traumatismo baten ondorioz igeltsua eraman dezakete, ebakuntzak izan ditzakete, etab.) beren aparatu lokomotorrean, nerbio-sistemak, giharretako sistemak edota hezur-artikulazioetako sistemak ongi funtzionatzen ez duelako. **Alterazio horrek mugimendu funtzionala zaildu edo ezindu egiten du** gorputzeko atal batean edo ugaritan. Nagusiki, **desgaitasun fisikoa mugimendurik ezarekin edo horiek egiteko zailtasunarekin lotzen da.**

Gorputz-adarretan eragiten du bereziki, nahiz eta gihar eta eskeletoko mugikortasunaren gabezia modura ere ager daitekeen. DesGAITASUN fisikoa, gehienbat, (% 80 baino gehiagoan) **jaió ostean etorri ohi da baldintza arrunt eta orotariko istripuen ondorioz**. Gutxiagotan bada ere, pairamen horiek haurdunaldian sor daitezke, arazo genetikoaren ondorioz, edo erditzean.

2. SAILKAPENA

Larritasunaren, mugimenduan eragiten duten aldaketa motagatik eta kokapenagatik sailkatzen dira.

Gabeziak eragindako gorputz-adar edo atal kopuruaren arabera izendatzen dira: **monoplegia**, gorputz-adar bakar baten paralisia; **paraplegia**, gorputzaren erditik beherako zatiaren paralisia; **tetraplegia**, mugikortasuna galtzea gorputz-adar guztietan, eta **hemiplejia**, gorputzeko albo baten paralisia.

Disfuntzionaltasun fisikoa eragiten duten baldintzak:

Mugimenduarekin lotutako desGAITASUNA gerta daiteke **arrazoi genetiko batengatik**, fibrosi kistikokoaren kasuan esaterako, edo **kanpoko arrazoiengatik** istripu eta anputazioen ondorioz, kasu. Haatik, beste batzuetan **garunean, bizkar muin edo muskulaturan bertan eragiten duten baldintza batzuen sintoma modura** ager daiteke.

3. desGAITASUN FISIKO MOTAK

Hauek dira ohikoenetako zenbait:

Garuneko kalteak

- **Hartutako Kalte Zerebrala (HKZ).** HKZ garunean bat-batean gertatzen den lesio bat da. Bortizki agertzen da eta ondore ugari izan ditzake; horien artean, alterazio fisikoak.
- **Garuneko paralisia.** Umekiaren edo haurtxoaren garunaren garapenean zehar edo erditzeko unean gertatzen den gaitz kroniko bat da. Ondorio larriak sorrarazten ditu motrizitatean, esate baterako, zurruntasuna, agitazioa, konbulsioak edo, are, muskulaturaren paralisi osoa eta kasuen arteko aniztasuna oso handia da.

Kalteak bizkar muinean

- **Lesioa bizkar muinean.** Bizkar muineko lesioa presio gehiegi jasaten duenean edota odol eta oxigeno fluxua eteten denean gertatzen da, eta sarritan desGAITASUN fisiko iraunkorra sorrarazten du. Disfuntzio motriz eta zentzumenekoa eragin dezake.
- **Arantza bifidoa.** Arantza bifidoa umetokian bizkarrezurra osorik ez osatzearen ondorioz gertatzen da. Sintomen heina aldakorra bada ere, zenbait kasutan desGAITASUN fisikoa eragin dezake, hanketako paralisia esate baterako.
- **Esklerosi anizkoitza.** Bizkar muina estaltzen duen mielina geruzaren kalteak sintoma ugari eragin ditzake; horien artean, motrizitatearen kontrola galtzea eta sistema lokomotorren disfuntzioa.

Kalteak muskulaturan

- **Muskulu-distrofia.** Muskulu-masa ahuldu eta galtzea eragiten duten hainbat nahasmendu dira. Sintomen artean oinez ibiltzeko zailtasunak, arnastu eta irensteko zailtasunak eta bihotzeko eta beste organo batzuetako arazoak aipa daitezke. Muskulu-distrofia mota asko dago. Beckerren DM, Duchenneren MD, Emery-Dreifussen MD, eskapula-gerriko humoral edo pelbiseko MD, etab.



Sentsibilizazio jardunaldia FDGA

Anputazioak

Gorputzetik organismoaren zati bat (organo bat, gorputzeko atal bat, edo hainbat) erauzi edo bereiztea da, nahiz eta anputazioa aipatu ohi den gorputz-atl bat osorik edo zati batean erauzten dela adierazteko (Castro, 1999, Sanz eta Reinak aipatua 2012).

- **Bi anputazio mota bereizten dira:**
 1. Sekzio-lerroa artikulazioetatik igarotzen da eta ez hezurretik.
 2. Sekzio-lerroak hezurretik soilik igarotzean.

Geratzen den hezur zatiari muinoi deritzo, sendoa eta minik gabea izan behar duena, hala kirola egiteko, nola eguneroko beste edozein jarduerara egiteko.

- **Anputazioak izan daitezke:** sortzetikoak, tumoreen ondoriozkoak, lesioen ondoriozkoak edo beste gaixotasun batzuen ondoriozkoak.
- **Sekzioaren altueraren arabera izan daitezke:** tibiakoa edo femorala.
- **Gorputz-adar kopuruaren arabera:** sinplea, bikoitza edo anitza.

Kasu askotan protesiak eraman daitezke baina horiek pertsonalizatuak izan behar dira.

“ESKOLA-ADINEKO KIROLAREN TESTUINGURUAN,
PARTE-HARTZEA AHALBIDETZEKO
KIROL-ARAUDIAK ALDATZEKO SAIAKERA
EGIN DAITEKE, HALA ENTRENAMENDUETAN
NOLA KIROL LEHIAKETETAN.
BORONDATE KONTUA DA”

DESGAITASUNAREN ONDORIOZKO EZAUGARRIAK ETA LAGUNTZARAKO PRODUKTUAK

- Gorputz-adarrak anputatuta dituzten pertsonak (behekoak / goikoak). Laguntzarako produktuak: protesiak, makuluak, etab.
- Muineko lesioak: paraparesiak, paraplegiak, tetraplegiak, etab. Laguntzarako produktuak: makulu edo ibiltariekin ibil daitezkeen pertsonak, edo eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean dauden erabiltzaileak.
- Garuneko paralisi arin/moderatuak duten pertsonak (ibil daitezke). Laguntzarako produktuak: makuluak, ibiltariak, etab.
- Garuneko paralisia duten pertsonak (larria/ osoa). Laguntzarako produktuak: eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean mugitzen da.
- Hemiplejiak (ibil daitezke). Laguntzarako produktuak: eskuzko aulki gurpilduna edo motorduna, makuluak, ibiltariak, etab.
- Gaixotasun endekapenezkoak: Sortzetiko miopatiak, esklerosi anizkoitza, muskulu-distrofiak, etab. Laguntzarako produktuak: makulu edo ibiltariekin ibil daitezkeen pertsonak, edo eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean dauden erabiltzaileak.
- Arantza bifidoa; Ezkutukoa edo meningozeleak. Laguntzarako produktuak: makulu edo ibiltariekin ibil daitezkeen pertsonak, edo eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean dauden erabiltzaileak.
- Poliomieltis eta post-polioak: Laguntzarako produktuak. Makulu edo ibiltariekin ibil daitezkeen pertsonak, edo eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean dauden erabiltzaileak.
- desGAITASUN fisiko organiko edo fisiologikoak. Diabetesa, arnasketakoak, kardiobaskularrak, epilepsia, Ioditasuna, minbizia, etab.

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

Garrantzitsua da kontuan izatea **desGAITASUNA duten pertsonak inguruan sarritan hesi fisiko eta sozial handiak topatzen dituztela, beren autonomia eskubidea askatasunez garatzea mugatzen dutenak**. Hori dela eta, garrantzitsua da jarduera batzuetako metodologia eta monitoreen jardutea egokitzea. Jarraian, desGAITASUN fisikoa duten pertsonak kirol jardunera sartzea ahalbidetzeko kontuan izateko zenbait alderdi zehazten dira:

- Beti galdetu behar zaio pertsonari zer egin nahi duen eta nola lagun dezakegun.
- Jarduera burutzeko erabiliko dugun lurra gainbegiratu eta espazioa libratu behar dugu.
- Deambulazioa bultzatu eta akuilatzea, ibiltzeko gaitasuna ahalbidetu eta segurtasuna bermatzen duten laguntza pertsonalizatuko produktuak erabiliz, betiere, kontraindikazio medikurik ez badago edo pertsonak nahi badu.
- Komunikazio aldetiko arazorik balego, komunikatzeko zein sistema alternatibo erabiltzen dituzten galdetu eta ezagutzea.
- Beharrezkoa baldin bada, garrantzitsua da atzipena ahalbidetzen duten material bigunak erabiltzea eta gainazalak lauak, ez urratzaileak eta irristaduraren aurkakoak izan daitezela ziurtatzea.
- Taldeko pertsona guztien inklusioa ahalbidetzeko laguntzarako pertsona edo ikasle kolaboratzaileak izatea, betiere, monitore nagusiak lagunduta.
- Ibilbide egoki eta seguruenak ongi adieraztea mugikortasun urritua duten edo gurpil-aulkian dauden pertsona erabiltzaileentzat.
- Jolasa jarduerara egokitu ezin baldin bada, monitoreak rol bat eman behar dio desGAITASUNA duen parte-hartzaileari, mugikortasunari dagokionez duen arazoarekin bateragarria dena.
- Garrantzitsua da jardueraren hasieran espazio jakin batzuetan pertsonaren mugikortasuna mugatzen duten eragozpenak kontuan izan eta horiek kontrolatzea.

“BETI EZ DA POSIBLE KIROL GUZTIAK
EGOERA PERTSONAL GUZTIETARA EGOKITZEA,
BAINA EGOKITZAPENAK EGIN AHALKO BALIRA,
MONITORE BAKOITZA
HORRETAN SAIAITU BEHAR DA”



Estatuko slalom txapelketa

5. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

5.1. Instalaziorako sarbidea

Garrantzitsua da **aldez aurretik instalazioak aztertu** eta zein gauza egokitu daitekeen ikusi eta balizko oztopoak identifikatzea. Garrantzitsua da sarbideak, ibilbideak, aldagelak, bainugelak edota ekipamenduak aztertzea.

5.2. Espazioa

- **Espazioak** mugatu mugimendurekiko zailtasunak konpentsatzeko.
- **Joan-etorriak ahalbidetzeko lur lau** leku bat bilatu. Hartxintxarra, lurra edo area duten gainazalak ekidin, izan ere, mugimendua zaildu, nekea eta erorketa arriskuak areagotzen dituzte.
- **Distantzien aldaketak** (desGAITASUNIK gabeko ikasleen distantzia areagotu edo desGAITASUNA duen jokalariaena murriztu). Aldez aurretik lasterketa bat egin taldeko gehiengoaren eta mugikortasun urrituko ikasleen arteko aldea behatuz, modu horretan, gainerako jolasetan desabantaila konpentsatzeko.

5.3. Materiala

- **Erabili material bigunak** atzipen arazoak dituzten jokalarientzat, behar baldin badute.
- **Erabili material alternatibo edo egokitua lan-keta errazten duten heinean.** Esate baterako, kanaletak erabiltzea garuneko paralisia duten ikasleekin, aulki gurpildunak edo ibiltariak oreka aldetiko arazoak dituzten ikasleekin, kontraindikaziorik ez dagoenean, martxaren patroia akuilatzeko aukera ematen duten materialak erabili.
- **Bizkarrezurrean desbideratze nabarmenak dituzten eta makuluak erabiltzen dituzten ikasleentzat aulki edo ibiltari bat helarazi zenbat kasutan** (esate baterako, egonkor egonik, baloia jaurti eta jasotzeko).
- Garuneko paralisia duten ikasle batzuek hitz egiteko zailtasunak izaten dituzte eta **komunikatzeko sistema alternatibo eta handigarriak (KSAA) behar izaten dituzte:** bliss ohola, silaba bidezko ohola, argazkidun txantiloia, pikto-gramak.
- **Erabili teknologia berriak** esate baterako, ordenagailuak, tabletak edo mugikorretarako aplikazioak.

5.4. Araudia

- **Jolasetako araudia aldatu edo egokitu**, arau berriak edo debeku espezifikoak ere bai, beharrezkoa baldin bada.
- **Puntuatzeko sistemak eta betekizunak aldatu** (esate baterako, guztiek ukitu beharko dute baloia puntu bat lortzeko).
- **Ozen zenbatzeko aztura gaineratu** mugikortasun urria duten ikasleei denbora gehiago emateko.
- **Jazarle rola hartzen dituztenean**, ikasleak ukituak izango dira jazarlea metro bateko distantziara gurutzatu eta ikaslearen izena gehi "ukitua" hitza ozen esaten duenean.
- **Ikasleek ihes egin behar dutenean**, desorekak eta erorikoak saihesteko, mugikortasun urria duten pertsonen parera iristean haren izena gehi "ukitua" hitza esango da eta gainerakoak igaro egingo dira.
- Aukera dago **mugitzeko moduak aldatzeko** jazarle modura dagoen pertsonaren kasuan.
- Edo besterik gabe **araudia egokitu daiteke**.

5.5. Segurtasuna

- Lesioak ekiditeko, **aulki gurpildunak erabiltzen dituzten pertsona erabiltzaileak hormetatik urrun mugitu beharko dira**.
- Talde osoa mugimendu handian dagoenean, laguntzarako pertsonak, beharrezkoa bada, mugikortasun urriko ikasleei "itzal egingo die" (hurbil egongo da) erorketak saihesteko, edo nahikoa izango litzateke ohartarazteko seinale bat erabiltzea egoera arriskutsu batean dagoela adierazteko.
- Babesak erabiltzea komeni da beharrezkoak baldin badira: (kaskoak, belaunetakoak eta ukondotakoak) erraz desoreka daitezkeen jokalariei mota guztiekin.
- **Estali aulki gurpildunetako oin-euskarriak** goma-aparrarekin kolpeak ekiditeko.
- Lehiaketako egoeran, **kide kopurua murriztu** aurkariaren taldean.
- Garrantzitsua da aulkian dauden edo oreka aldetiko arazoak dituzten pertsonak, **biratu beharrik ez izatea**, erorketak ekiditeko, hezitzaileak hizlari lanak egingo ditu eta gertatzen ari dena narratuko du ozenki.

5.6. Orientabide didaktikoak

Monitoreek egokitzapenak gogoraraziko dizkie taldeari, bereziki desGAITASUNA duen ikasleak protagonismoa duenean.

- Bere gaitzaren ondorioz jokalaria bat integratu ezin denean, **monitoreak kide urriko talde bat antolatu behar du, adibidez, bertan lanke-ta lurretik egin dadin** (oreka aldetiko arazoak daudenean edo arantza bifidoaren kasuan) edo beste jolas ezberdin batean aritzea komeni da.
- **Bakarka harrapatzen duen pertsonaren rola hartzen baldin bada, espazioa murriztu egingo da** eta aurkariak mugitzeko modua aldatu egingo da.
- **Mugikortasun urria duten eta makuluak erabiltzen dituzten ikasleentzat aulki bat helarazi zenbait kasutan, betiere, beharrezkoa baldin badute** (esate baterako, egonkor egonik, baloia jaurti eta jasotzeko).
- **Jolasetako araudia aldatu edo egokitu, arau berriak edo debeku espezifikoak ere bai, beharrezkoa baldin bada**.
- **Puntuatzeko sistemak eta betekizunak aldatu, beharrezkoa baldin bada** (esate baterako, guztiek ukitu beharko dute baloia puntu bat lortzeko).
- **Mugikortasun urriko jokalaria zuzeneko aurkariaren mugitzeko moduak aldatu, beharrezkoa denean**.

6. Kirol modalitateak desGAITASUN fisiko-funtzionala duten pertsonentzat

Garrantzitsua da jakitea zein **kirol modalitate egokitu** burutzen dituzten desGAITASUN fisiko edo funtzionala duten pertsonak, kontuan izan eta baliabide modura erabiltze aldera. Kirol horietako bakoitzak erregelamendu espezifikoak du gainerako kirolekin alderatuta, maila nazional nahiz nazioartekoan onartua.

DesGAITASUN FISIKO-FUNTZIONALA DUTEN PERTSONAK

Hurrengo kirolak kirolean aritzeko modua kontuan izanik multzokatu dira. Kirolak eskuzko aulki gurpildunean edo aulki elektrikoan egiten diren edo aulki gurpildunik gabe egiten diren kontuan izanik

desGAITASUN FUNTZIONALA			
KIROL MODALITATEAK	desGAITASUN fisikoa / Garuneko paralisia		desGAITASUN fisikoa / Garuneko paralisia
	Eskuzko aulki gurpilduna	Motordun aulki gurpilduna	Gurpildun aulkirik gabe
Xakea, Arte martzialak, Atletismoa, Futbola, Golfa, Mendia, Arrantza, Tiro Olinpikoa	x	x	x
Badmintona, Boxeoa, Curlinga, Eskia, Euskal Pilota, Skateboarda, Snowboarda, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Triatloia	x		x
Urpeko jarduerak, Txirrindularitza, Ekitazioa, Halterofilia, Igeriketa, Patinajea, Piraguismoa, Arraunketa, Surfa, Vela, Boleibol eseria			x
Saskibaloia GA-n, Eskubaloia GA-n, Eskrima GA-n, Padela GA-n, Errugbia GA-n, Tenisa GA-n	x		
Boccia, Slaloma (kirol espezifikokoak)	x	x	
Hockeya aulki gurpildunean		x	

*Kirolek berezko lehiaketa-araudia dute, eta sailkapen funtzional bat pasa beharko litzateke horietako partaidetza eta kirolari bakoitzak bere lesioa eta funtzionaltasun kontuan izanik izango lukeen eskola mota ziurtatzeko.

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN JASOTZEN DIREN KIROL MODALITATEAK

urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan

Kirol Federazioen Dekretuko kirol modalitateak	Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendia, Igeriketa, Padela, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Slaloma, Surfa, Taekwondo, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatloia, Vela, Boleibola, Waterpolo. <u>16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.</u>
Anputazioak dituzten pertsonak	Atletismoa, Aulki-saskibaloia, Txirrindularitza, Eskrima, Igeriketa, Patinajea, Errugbi egokitua, Mahai-tenisa, Tenisa aulki gurpildunean, Boleibola eserita, Tiro olinpikoa, Arku-jaurtiketa, Euskal Pilota aulki gurpildunean, Arraunketa egokitua, Mendi-irteerak, Surf egokitua, Piraguismo egokitua, Eskalada egokitua, Urpekaritza, Hipika, Triatloia...
DesGAITASUN endekapenezkoak edo tetraplegikoak diren pertsonak (motordun aulki gurpildunak)	Boccia, Slaloma, Tiro olinpikoa, Mendi-irteerak joaletter, Igeriketa, etab.
Hemiplejiak dituzten pertsonak	Atletismoa, Txirrindularitza, Eskrima, Igeriketa, Mahai-tenisa, Tenisa, Boleibol egokitua, Tiro olinpikoa, Arku-jaurtiketa, Mendi-irteerak, Surf egokitua, Eskalada egokitua, Urpekaritza, Hipika...
Garuneko paralisia duten pertsonak	- Eskuzko aulkian: Atletismoa, Saskibaloia aulki gurpildunean, Boccia, Txirrindularitza, Eskrima, Igeriketa, Slaloma, Mahai-tenisa, Boleibol eseria, Tiro olinpikoa, Arku-jaurtiketa. - Gurpil elektrikoak: Atletismoa, Slaloma, Boccia, Tiro olinpikoa. - Oinez: Atletismoa, Oinezko boleibola, Futbola, Saskibaloia, Mahai-tenisa, - Gure ingurunea sustatzeko kirol jarduerak: Mendi-irteerak aulkian edo joaletter, Surf egokitua, Piraguismo egokitua, Eskalada egokitua, Urpekaritza eta Hipika.

OHARRA: Desgaitasun-maila zein den jakin beharko da kirol bakoitzeko balizko egokitzapenatarako.