

Nolako oinetakoak gustatzen zaizkizu?

Elkarriketa honetan, Kontxi Garmendia fisioterapeutak oinetakoek osasunerako duten garrantziaz hitz egingo du. Entzun elkarriketaren zati hau eta ondoren, galderen erantzun zuzena aukeratu.



1. Kontxiri gustatzen al zaio oinutsik ibiltzea?

- ☐ Asko gustatzen zaio gorputza biluzik ibiltzea.
- ☐ Ez zaio gehiegi gustatzen.
- ☐ Bai, gustatzen zaio, eta baita sandaliekkin ibiltzea ere.

2. Zergatik janzten ditu beti sandaliak?

- ☐ Zapata itxiekkin urduri sentitzen delako.
- ☐ Oinek arnasa hartzea nahi duelako.
- ☐ Normalean hankak izerditan izaten dituelako.

3. Bere kontsultan zein oinetako erabiltzen ditu?

- ☐ Noizean behin oinutsik ibiltzen da.
- ☐ Normalean txankletak erabiltzen ditu.
- ☐ Normalean oinutsik ibiltzen da.

Berriro entzunda, egiak eta gezurrak identifikatu

	Egia	Gezurra
Kontxi sandaliek in ibiltzen da, eta baita oinutsik ere.		
Kontxik batzuetan zapata itxiak ere janzten ditu.		
Kirola egiteko zapatila bereziak janzten ditu		
Oinak sandaliatan libre-libre ibiltzea ona da bizkarrarentzat.		
Sandaliak izerdi-arazoentzat ez dira egokiak.		
Garrantzitsua da txankleta egokiak janztea pausu naturalagoa emateko.		
Orkatilara lotzen diren sandaliak dira egokiak, oina erlaxatuta joateko.		

