

ONGIZATE

gehigarria



Barrenkalea, 28 | 946 817 918 | naturalkibelardenda.es



keinu
OPTOMETRIA ZENTROA
PSE: 162/13

- Jokabide optometria
- Haurren ikusmena
- Ikusmenaren entrenamendua
- Jatorrizko erreflexuak
- Fototerapia optometrikoa
- SENA entzumenaren estimulazioa
- Kirol ikusmena
- Garuneko lesioak
- Orto-k eta mioparen kontrola

Arkaraz 3 · BERRIZ · 94 622 50 99
keinuoptometriazentroa.com



Joseba Derteano DURANGO

Mende laurdenaren atarian, 8.500 paziente baino gehiago artatu dituzte Unamunzaga-Etxebarria hortz klinikan. Denbora honetan, puntako berrikuntza teknologikoak barneratu dituzte. Bea Unamunzagak erantzun die ANBOTOren galderei.

Zelan markatu dute aurrerapen teknologikoen zuen lana?

Teknologia berriek lana erraztu dute. Oso argi izan dugu beti inbertsioa funtsezkoa dela pazienteari zerbitzurik onena emateko, eta horretan ahalegindu gara. Ahoaren 3Dko irudiak sortzen dituen puntako eskaneerrak eskuratu ditugu. Mota bikoak dira: batek ahoko hezurduraren irudia osoa eskaintzen digu, eta besteak hortzedurarena. 3Dko teknologia denez, irudiak edozein ikuspegiatik aztertu ditzakegu. Beste abantaila bat da asko errazten digula hartu-emana pazienteagaz: hortzen egoera erakusteko, tratamenduak azaltzeko... Pazienteak uanean bertan eta zehatz-mehatz jarraitu dezake egiten gabiltzana. Teknologia honek oso harrera ona izan du pazienteen artean, oso esker

oneko agertu zaizkigu, eta beste eskaner bat ere eskuratu dugu, belaunaldirik berrienekoa. Beste abantaila bat ere aipatu gura nuke: datuak digitalki bidaltzeko aukera. Esaterako, lehen pasta edo ore bat erabiltzen genuen protesiak egiteko. Orain ia ez dugu erabiltzen. Datuak digitalki bidaltzen ditugu laborategira. **2026an 25 urte egingo dituzue.** Hala da. Edur eta biok hasi ginen eta oraindino elkarregaz jarraitzen dugu. Apurka lantaldea handitzen joan gara. Denbora honetan, 8.500 pazienteetik gora artatu ditugu eta esker onekoak gara denekin.

Garai batean hortzen osasuna zaintzea zen hortz klinikara joateko arrazoi nagusia. Gaur egun, estetika kontuek geroago eta pisu handiagoa dute?

Bai. Esaterako, oso modan dago hortzak zuritzeko tratamendua. Bai adin batetik aurrerakoan artean, urteekin hortzak horixkatzen eta higatzen joaten direlako, eta baita gazteen artean ere, sare sozialetan horrelako tratamenduei buruzko edukia ikusten dituztelako.

Zuritze maila desberdinak daude?

"Prebentzioa da neurririk onena hortzak zaintzeko"

BEA UNAMUNZAGA ETA EDUR ETXEBARRIA ODONTOLOGOAK

Durango Unamunzaga-Etxebarria hortz klinikan 25 urte egingo ditu datorren urtean. Puntako teknologiaz hornituta, pazienteekiko gertutasuna dute bereizgarri

Bai, zenbait aukera dago eta paziente bakoitzak erabakitzen du bere zuri gradua. Guk kolore naturalak gomendatzen ditugu. Zuritze tratamendu baterako lehenengo pausoa ahoaren azterketa bat egitea da. Ahoak osasuntsu egon behar du. Gero, tratamendu mota bi daude: klinikan egiten dena eta etxean egiten dena. **Zeintzuk dira tratamendu mota**

"INBERTSIOA FUNTSEZKOA DA PAZIENTEARI ZERBITZURIK ONENA EMATEKO"

bakoitzaren ezaugarriak?

Klinikakoa tratamendu arina da. Emaizak denbora gutxi barru lortu gura dituenak erabiltzen du, lasterrera ezkontza bat duenak, esaterako. Etxeko tratamenduak luzeagoak dira eta pazientearen partetik ekina izatea eskatzen du. Tratamenduak irauten duen bitartean, oso garrantzitsua da elikadura egokia eramatea. Emaiz hobe lortuko da eta orbanak saihestuko dira. Dieta zuri bat egitea gomendatzen da. Hau da, ardoa, tea, tomate, currya eta antzerako saltsak ez hartzea gomendatzen da. Pazientearen partetik konpromiso bat eskatzen du. **Hortzen posizioa zuzentzeko lerro-**

katzaille ikusezinek (Invisalign eta antzerako ortodontzia sistemak) ere geroago eta indar handiagoa dute, braketan aurrean. Zeintzuk dira sistema honen ezaugarriak?

Arlo honetan ere aldaketa handia izan da. Lehenengo eta behin, ondo aztertu behar da paziente bakoitzarentzat zer den onuragarriagoa: Lerrokatzaile edo aligner-a, ala braketak. Aligner-a oso sistema eroso da eta oso emaitza ona ematen du. Ez du zauririk eragin dezakeen pieza metalikorik. Eta oso estetiko da, kanpotik ez delako ikusten. Hain zuzen ere, jende heldu asko horregaitik animatzen da, ikusezina delako. Bere burua ez du

A. Urreta podologia

Oinetako patologiak
Oinaren azterketa biomekanikoa
Neurrira egindako plantilak

Herriko gudarien kalea, 10 behea
DURANGO
Tel.: 946 215 404

MENDI FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

- GAREZURREKO, ERRAIETAKO ETA PEDIATRIKO OSTEOPATÍA.
- ARNAS FISIOTERAPIA ETA FISIOTERAPIA KARDIOBASKULARRA PEDIATRIAN ETA NEUROLOGIAN.
- DRAINATZE LINFATIKOA ETA ZAINETAKOA.
- ERREHABILITAZIOA

IKER GARAMENDI BURUAGA 94 603 21 17 / 688 64 44 07
Kurutzaga kalea 15 behea info@mendifisioterapia.com
DURANGO www.mendifisioterapia.com

XARMA
Fisioterapia eta Osteopatía

Martíne Usabel Lizundia

**INDAR ARIKETAK
ARIKETA TERAPEUTIKOAK
HIPOPRESIBOAK
HAURDUNALDI KLASEAK**
Eskaintzen dira

☎ 673 589 190
@xarmafisioterapia
✉ fisioterapiaxarma@gmail.com
📍 Trafalgarren 27,
Traña-Matena, Abadiño

HOBETU
Fisioterapia & Podología

EKOGRAFIKAK ETA INDIBA BIDEZKO TRATAMENDUAK
P/ info@hobetu.es · T/ 946 582 444
K/ Buzkantz kalea, 2 · 48230 Elorrio
www.hobetu.es

📷 f

pablo zubizarreta
fisioterapia & osteopatía

Muruetatorre, 2D · 48200 Durango
pzubizarreta@gmail.com
Tel.: 946 550 049 / 695 784 963



Bea Unamunzaga eta Edur Etxebarria, 3Dko eskanerraren ondoan.

braketekin imajinatzen, baina bai *aligner* sistemagaz. Desabantailen artean, honako hau nabarmenduko nuke: pazienteari ekinaz izatea eskatzen dio. Hau da, egunero fundatxo ipini behar

da nahitaez. Ipini ezik, ez dago zereginik.

Geroago eta heldu gehiago animatzen da, beraz. Eta gazte eta nerabeen artean?

Berdin, *aligner*-a boom bat izan

da gazteen artean. Baita profesionalon ikuspuntutik ere. Lehen posible ez ziren aukerak eskaini dizkigu. Garai batean, umeei behin betiko hortz guztiak irten arte itxaroten genuen aparatua

ipintzeko. Orain, esneko hortz batzuk izanagaitik, *aligner*-a ipini daiteke. Prebisioz jokatzeko aukera eskaintzen du. Gure pazienterik onenak 7tik 10 urtera arteko umeak dira. Tratamendu honek umeengan duen emaitza ezin hobea da ikuspuntu denetatik.

Tratamenduaren ondoren, mantentze-lana egin behar da?

Bai. Argi esaten diet pazienteei: mantentze-lana oso garrantzitsua da, urteak joan ahala hortzak mugitu egiten dira eta. Bizitza osoan zehar, gauero, atxikitzaile bat ipini behar da ahoan. Horrela bermatuko da hortzak bere tokian egotea bizitza osoan zehar. **Zer gomendio ematen diezu gurasoei seme-alaben hortzetako osasuna zaintzeko?**

Oraindino badago halako uste bat, esneko hortzak ez direla tratatu behar. Baina esneko hortzak ondo zaintzea inportantea da, behin betikoak behar den tokian irten daitezzen. Aldiro ahoko azterketa bat egitea komeni da. Arlo horretan, Osakidetza Haurren Hortzak Zaintzeko Programa (PADI) fenomeno dator. 15 urtera artekoekin doan

dute hortz-tratamendua. Baina hortik aurrera hutsune bat ikusten dut, gutxi gorabehera 18 urtetik 30 urtera arteko gazteen kasuan. Azterketa egiteko ohitura galtzen dute. Prebentzioa da neurriarik onena hortzak zaintzeko.

Adinekoen kasuan, zer esan dezakegu?

Geroago eta adineko gehiago dago eta gerodontologiak geroago eta garrantzi handiagoa du. Nire ustez, zahar egoitza publiko guztietan dentista edo higienista bat egon behar litzateke, eta ospitale publiko guztietan odontologia zerbitzu minimoa. Horrez gainera, radioterapia edo kimioterapia hartzen dutenentzat ere ospitaleko odontologia zerbitzua egon behar litzateke, eta baita traumatismo bat izan eta larrialdietara joaten direnentzat ere.

"HORTZAK ZURITZEKO TRATAMENDUA OSO MODAN DAGO, BAI GAZTEEN ETA BAI HELDUEN ARTEAN"

VITALDENT
ZURE AHOA DENA DELAKO

Zergatik aukeratu implantologia edimendena?

200€
-ko deskontua*
zure implantoterapia tratamenduan

Inbadiatzeak da minimoki, beharria eta entsekuazio hobeenekin

DURANGO Ezkurdi plaza, 2
946 217 604

* 25/05/2024tik 25/05/2024 bitarteko promozio baldina, biak barne. Onartutako sarrerak 250 €-tik gorako unitateko benetakoak duden tratamendu-lerroei aplikatuko zaie. Ezin zaie beste deskontu eta sustapen batzuei metatu. Kontsultatu zure tratamenduaren tarifak Vitaldent klinikan, Medikuen agindutako tratamenduak. CS30715 osasun-erregistroa. RPS 265-21

PODOLOGOA
Minerva Olmedo

- HIPERKERATOSIA (oinetako gogorguneak)
- AZAZKALETAKO ARAZOAK ETA ABAR
- MIAKETA BIOMEKANIKOA
- POSTUROLOGIA
- OIN DIABETIKOA
- OIN-ZOLARAKO EUSKARRIAK (barne-zolak)

ORDUA ESKATU BEHAR DA LEHENAGO

Txatxena kalea, etxeba 2 (Sarrera Juan M Altuna kaleatik)
Tel: 94 620 13 81 DURANGO - Mugikorra: 607 410 562
molmedor@gmail.com - www.mipodologo.com

R.P.S. 172/06 CoL77

URALDE
KLINIKA DENTAL

Uralde 1, behea
48215, IURRETA, Bizkaia

667 097 575 - 946 550 055
info@klinikaauralde.com
www.klinikaauralde.com

clínica dental hortz klinika
b. unamunzaga e. etxebarria

ODONTOLOGIA OROKORRA - INPLANTOLOGIA -
KIRURGIA - ORTODONTZIA OHIKOA (DAMON)
ETA IKUSEZINA - ODONTOPEDIATRIA - PADI -
HORTZETAKO ESTETIKA - HORTZETAKO ESKANERRA
(ITERO ETA CBCT)

{ Muruetatorre, 2C blokea, behea - 48200 Durango }
Tel.: 946 819 951 - Mug.: 717 194 454
uecdental@gmail.com

RPS: 145-13

Maialen Zuazubiskar FISIOTERAPIA

Martiñe Usabel atxondarrak orain urte bi zabaldu zuen Xarma fisioterapia eta osteopatia zentroa Traña-Matienan. Orduetik hona, lesioak tratatu, ariketa terapeutikoak eskaini eta zoru pelbikoari behar den garrantzia ematen dabilta bertan, besteak beste.

Lesioak tratatzea fisioterapeuta baten eguneroko oia izaten da. Zeintzuk dira lesiorik ohikoena?

Tendinitisa eta zerbikalgia asko tratatzen ditugu. Egunerokotasunean barneratuta ditugun postura okerrengaitik sortzen diren lesioak dira batez ere. Zortzi orduko lanaldi batean gatz da postura egoki bat mantentzea, eta horrek, gerora, mina dakarkio gorputzari. Horregaitik, oso garrantzitsua izaten da indar ariketak egitea, horiek eginda errazagoa delako postura egoki bat mantentzea. Orokorrean, jendeak ez du kirola egiten muskulatura garatzeko, baina giharrek garatzea ezinbestekoa da. Muskuluek babestu egiten dituzte artikulazioak eta hezurak, eta babes horri eskerrak gutxitu egiten da minaren frekuentzia.

"Norbere burua egunero zaintzea da tratamendurik onena"

MARTIÑE USABEL LIZUNDIA XARMA FISIOTERAPIA ETA OSTEOPATIA

Traña-Matienako Xarma fisioterapia eta osteopatia zentroko arduradunak lesioak tratatu eta hauek saihesteko indarra lantzearen garrantzia nabarmendu du



Martiñe Usabel.

Bestalde, gaur egun estresa ere ohiko gaixotasuna da eta horrek ere desoreka bat eragiten du gorputzean. Askok estresak eragindako minak izaten dituzte. Esaterako, pertsona askok buruko min konstantea dute eta min hori normalizat hartzen dute, baina ez da normala. Tratamendu bategaz, gutxitu egin daitezke.

Xarma zentroan garrantzi handia ematen diezue indar ariketei eta ariketa terapeutikoei.

Maila eta adin desberdinei bideratutako indar ariketak eskaintzen ditugu, baita luzaketa eta mugimendu saioak ere. Pertsona bakoitzaren beharrianetara egokitzen gara; hori ezinbestekoa da guretzat.

Zoru pelbikoa tratatu eta honen lesioak ere prebenitzen dituzue. Garrantzitsua da?

Zoru pelbikoa zaindu egin behar dugu, emakumezkoek zein gizonezkoek. Zoru pelbikoko desorekek eragina dute muskulu eskeletikoetan, eta hori lantzea beharrezkoa da. Maddi, nire lankidea, espezialista da zoru pelbikoan, eta tratamenduak egiten ditu. Horrez gainera, zoru pelbikoko muskulatura mantentzeko eta hobetzeko ariketak ere egiten ditugu. Emakumezkoen kasuan, haurdun dauden emakumeek ariketa klaseak ematen dizkiegu. Umea izan eta gero ere bai.

Medikuak pilulak errezetatzen ditu. Martiñek zer errezetatzen dio Xarma zentrori doanari?

Bizi kalitate osasuntsua eramatea gomendatzen dut. Oreka bat bilatzea kirolagaz, elikaduragaz eta buru osasunagaz. Oreka hori lortzen dugunean izango dugu gorputza ondoen. Norbere burua egunero zaintzea da tratamendurik onena. Bere burua zaintzera eta oreka hori mantentzera animatzen dut jendea.

LQ.
LEIRE QUESADA IZA
hartz klinika

📍 Kanpatorrosteta 5 Bajo, Durango
☎ 944651845 / 688732990
🌐 www.leirequesada.com

RPS: 137 / 15

amátza abasolo
errehabilitazio zentroa
Mikeldi, 3 behea • Durango
94 681 68 78 / 688 868 462

- fisioterapia
- trauma
- zoru pelbikoaren lanketa

ZAINDU HAGIN KLINIKA
Odontologia orokorra eta espezialitateak

Umeentzako odontologia • Ortodontzia (P.A.D.I. programa)
Inplanteak • Periodontzia • Aho-estetika • Protesiak • etab.

Mari Tere Zamalloa Juaristi
Periodontzia espezializatua • Col.1005

Ferialeku, 1 • Abadiño
Tel.: 94 465 73 42

UGATZ
UMEAREN GARAPENERAKO LAGUNTZA ZENTROA

Arreta goiztiarra / Psikomotrizitatea
Fisioterapia pediatrikoa / Logopedia
Psikologia / Psikopedagogia
Terapia okupazionala

☎ 944 668 370 ☎ 615 782 090 ✉ ugatz@hotmail.es
Juan de Olazarán, 1 • Durango
📱 [ugatz_zentroa](https://www.instagram.com/ugatz_zentroa)

"Laguntza eskatzea autozaintzaren eta ausardiaren adierazgarri da"

Ernetu Psikologia eta Hezkuntza zentroa esperientziadun profesionalak osatzen dute. Gazte zein helduen beharrei erantzuten dien lantaldeak Durango du bere kontsulta



Ernetuko kideak: Begoña Valiente, Josu Saetero, Joseba Vera eta Yurena Miguel.

Jone Guenetxea DURANGO

Nortzuek osatzen duzue Ernetuko lantaldea?

Ernetuko lantaldea oso formakuntza zabala eta zehatza duten lau psikologo profesionalez osatuta dago. Osasun psikologian masterdunak ditugu gure lantaldean, gazte eta helduentzako esku hartzean espezializatutakoak, ume zein nerabeen esku-hartzean espezializatutakoak eta hezkuntzara aplikatutako psikologian adituak gara.

Psikologiaren arloan, zein zerbitzu eskaintzen duzue?

Kognizio-jokabide psikologia aplikatuta, 6 urtetik gorako pertsonen bideratutako laguntza psikologikoa eskaintzen dugu; hau da, ume, nerabe, gazte eta helduei zuzendutakoa. Pertsona bakoitzari egokitutako plan zehatzen bitartez lan egiten dugu. Lantaldea osatzen dugun adituon esanetan, pertsona bakoitzaren adin-tartea eta zailtasuna kontuan hartuta atenditzen ditugu bezeroak. Talde-lanean aritzen

gara, baina beti ere konfidentzialtasuna eta bezeroa bera errespetatuta.

Geroago eta gehiago berba egiten da osasun mentalari buruz.

Oraindino ere ohikoa da pertsonak beldurrez edo lotsaz joatea kontsultara lehenengoz. Nahiz eta gizartean osasun mentalari buruzko estigma gutxitzen dabilen eta normalizatzen hasi den esku-hartze psikologikoari dagokionez, jende askok zelanbaiteko beldurra sentitzen du epaiaren aurrean edo prozesuan zer

aurkituko duen ez jakitearen aurrean. Askotan, laguntza eskatzea "ahultasunaren" seinale lez ikusten da, nahiz eta benetan ausardiaren eta autozaintzaren adierazgarri izan. Zorionez, aurrerapausoak ematen jarraitzen dugu.

Zuen esperientziatik, zein arrazoi-rengaitik joaten da jendea kontsultara orokorrean?

Gure esperientzian, pertsonak askotariko arrazoiengaitik etortzen dira kontsultara, baina ohikoenak antsietateagaz eta estresagaz loturiko sintomak izaten dira. Sintoma hauen agerpenak egunerokotasunari aurre egiteko funtzionatzeko dugun moduagaz lotuta egoten dira. Gaur egungo bizitza frenetikoa, beste hainbat faktorearen artean, norbanakoaren barne eta kanpo estresoreekin lotu dezakegu, eta egunerokotasunari aurre egiteko moduak eragin handia du gure ongizatean. Oso azkar eta modu iraunkor batean aldatzen dabilen gizarte bati egokitze, norbanakoak dituen baliabideak garatzea ezinbestekoa da, bizitzarako erremintak garatzea. Balio sistema asertibo bat garatzea, adibidez.

"PERTSONA BAKOITZARI EGOKITUTAKO PLAN ZEHATZEN BITARTEZ LAN EGITEN DUGU"



"Bizitzen ala bizirik irauten ari naiz?"

YURENA MIGUEL
HELDUEN PSIKOLOGIA

Zelan dakigu helduok psikologoarengana jo behar dugun?

Arazoa sortzen da ondoeza denboran zehar mantentzen denean eta lasaitasunez bizitzen ez denean. Galde genezake: bizitzen ari naiz ala bizirik irauten ari naiz? Badira kontuan har ditzakegun adierazle edo alarma-seinale batzuk: norberak egoera bat kudeatzeko zailtasuna, aldarre konstantean aldatetako edo alterazioak, harreman pertsonaletan arazoak, seinale fisiologikoen agerpena, estres pertsonalaren maila handia... Ondoez hori aitortzea eta laguntza psikologikoa eskatzea ez da ahultasun-seinale bat, baizik eta nork bere burua zaintzeko eta kontzientzia hartzeko modu bat.



ERKIN.
EDOZEIN ALDAKETAK HASIERA
BAT BEHAR DU.



GARATU.
EGUNEROKO LANAK
HOBETUNTZAK ERAGITEN DITU.



MANTENU.
IKASITAKDA ZAINDUZ
AURRERAPENAK BARRERATZEA
LORTZEN DA.



Lehendakari Agirre, 8, behe 2 ez
Durango (Bizkaia)
info.ernetu@gmail.com
Tel.: (+34) 747 405 191

ernetupsikologiaetahezkuntza.com

