

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Tumore gaiztoa non inguruko ehun organikoak suntsitzen dituen gaitza hedatuz.

Nola eragiten du?

Gaitz hau izateak alderdi psikologikoan eragina izan ohi du pertsonarengan. Alderdi fisikoan gihar zurruntasuna eta mina ohikoak izaten dira, hasieran batik bat.

● OHAR BEREZIAK.

Oreka, malgutasun eta erlaxazio ariketak egin: yoga, tai chi, pilates...

Larriago daudenentzako eskakizun gutxiko jarduerak sartu: paseoa kasu.

Indarra landu, giharrek lantzeak orekaren hobekuntza baitakar.

Soft gym edo gimnasia bigunak lagungarri dira, gihar barneko indarra eta erresistentzia lantzeko.

Medikazioa hartzeak begiratu ea eraginik izan ote dezakeen jarduera fisikoan.

Neuropatia kasuetan laguntzaile baten presentziaren garrantzia, erorketa arriskuengatik.

Radioterapiekin arituz gero azala lehor mantentzen ahalegindu: arropa transpirableak erabili.

Minbizia hezurretara igaro den kasuetan intentsitate eta iraupena murriztu, apurketa arriskua dela eta.

Linfedema: jazkera elastikoa eta eskularru babesgarriak lagungarri dira.

Tratamenduak bihotzean eraginik izan badu kardiologoaren balorazioa Bmmaximoari begira

Jarduera fisikorik ez egin gehiegizko neke, anemia edota ataxia egoeran .

Leukozitoak 3500> odol mikrolitroko denean

Arnaste zailtasun edo bular mina antzematen bada eten jarduera.

Bularreko minbizia: goi atalean aldaketak antzemanenez gero eten jarduera eta medikura jo.

Adriamicina medikazioa: hartutako egunean ezin kirolik egin. 24/48 h -tara atsedean taupadak +15>.

Ebakuntza kasuan egoera arruntera itzuli arte ezingo da jardun, kimioterapiari digestio sistema egoki izan arte eta radioterapiari ehunen zauriak eta ahultasunak arrisku ez diren arte.

● ARIKETA IRIZPIDEAK.

Erresistentzia



Indarra



20-60 minutu (10 minutuka)



Moderatua. BORG 12-14



1-3 serie



Moderatua. Hasi 3-5 errepikapenekin 10-15era.



3-5 egun astean



Gustoko jarduera, erritmikoa hobe (oinez, txirrinda)



2-3 egun astean



Makinekin landu, oreka arazoak ekiditeko



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

● ALDERI PSIKOLOGIKORAKO IRIZPIDEAK.

Arriskua aktiboengan frustrazioa senti baitezakete, mentalizatu beharra eta egoera onartu .

Helburu lorgarri eta argiak finkatu.

Fisikoki ondo sentitzean egin ariketa fisikoa, sentsazio onaz lotzeko.

Programa malgua izatea, une sentsible eta gorabeheratsua izanik

Lasaitasun eta pazientziak jokatzearen garrantzia

Medikuarekin elkarlanean aritu jarraipena egiteko, bilakaera.

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.breastcancer.org

www.exercisemedicine.org

GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaiian-garaiko-kirol-aholkuen-gidak>

