



Hondartza kiroldegiko beheko solairuan egiten dute CardiOK, OsasunKirolen egoitzan. Irudian, Josetxo Aramendi doktorea, paziente batekin. ASIER PEREZ-KARKAMO

*Hirugarren urtez, CardiOK egitasmoa abiaraziko dute. Orain, udalaren laguntza izango du, bihotzeko arazoak dituztenek ariketa fisikoa eginez osasuntsuago egon daitezen.*

# Ariketa fisikoa, OK egoteko

**-ERIK GARTZIA** Hondarribia

**B**ihotzeko gaixotasunak edukiz gero, eritasuna pairatu dutenek ariketa fisikoa beldurra izatea gerta liteke, baita kirola egiteko nagitasuna ere, nola hasi edo nora joan ez dakitela.

Hondarribiko OsasunKirol zentroan bi urte daramate jarre-

ra horiei aurre egiten, ariketa fisikoa sendagaiak bezain eraginkorrak —edo gehiago— direla erakutsiz. CardiOK du izena egitasmoak, eta bihotzeko arazoak izan dituzten pazienteekin egiten dute lan, modu indibidualizatuan.

Aurten, estreinakoz, Hondarribiko Udalarekin elkarlanean hasi dira. Izan ere, erakundeak diruz lagunduko die arazo kardiobaskularrak izateaz gain, be-

har ekonomikoak dituzten hondarribiarrei. Laguntza eskatzeko, Biztanlearen Arreta Zerbitzuaren bulegotik pasatu behar dute interesdunek, hilaren 12ra arte. Errolda agiria eta errenta aitortpena aurkeztu behar dute.

## Ariketa egokitua

Josetxo Aramendi doktorea du programaren gidaritza. «Norbaitek pentsa lezake, bihotzekoa ja-

sanda, ez zaiola komeni ariketa fisikoa egitea, baina justu kontrakoa da», argitu du. Programa, sorburua bihotzean duen edozein gaixotasun duenarentzat dago zuzenduta: eritasun koronarioa, bihotzekoa izan duena, gutxiegitasun kardiakoa, iktusa, hipertentsioa...

Horrela, pazienteak OsasunKirolera iritsi eta berehala, bere historia medikua aztertzen dute. «Programa indibiduala da,

eta egokitzen dugu pazienteen egoerara. Hainbat esfortzu proba egiten ditugu gero: bizikletan, kableekin, elektrokardiogramak... Horren arabera, badakigu zein nolako gaitasuna duen, eta ariketa fisikoa dosifikatzen dugu», zehaztu du Aramendi doktorea.

Egitasmoak hamabi hilabeteko iraupena du, eta bertan ariketa fisikoaren eraginkortasuna nabarmentzen diete pazienteei.

## ELATZETA IKASTETXEA



KALITATEZKO ESKOLA



Matrikulazio epea:  
urtarrilaren 25etik otsailaren 5era

Landetxa-Irun . Tel.: 943 93 77 59 . [www.elatzeta.eus](http://www.elatzeta.eus) . [elatzetaidaz@gmail.com](mailto:elatzetaidaz@gmail.com)



«Zientziak frogatu du bihotzkoa jasan duten pertsonen, ariketa fisiko egokitua eginez gero, euren hilkortasun tasa %15 eta %24eko portzentaien artean jaitxi daitekeela. Eta hori asko da. Hori ez dute sendagaiek lortzen, edo gutxi dira lortzen duten botikak, izatekotan», gaineratu du kirol medikuak.

Horrela, programaren lehen asteetan pazienteak estuago lotzen dute, «hasieran, denbora asko gaude beraiekin, astean behin edo. Pixkanaka, bisitak tartekatuta egiten ditugu. Helburua da, bukaeran, pertsona hori autonomoa izatea bere ariketa fisikoa kudeatzeko garaian».

## Udalak diruz lagunduko die bihotzeko eritasunak dituztenei

## Erresistentziazko ariketez gain, indarrezkoak egiten dituzte pazienteek

Azaldu duenez, ez dituzte erresistentziazko ariketak —aerobikoak deitutakoak— bakarrik ematen, indarrezkoak ere bai. «Ikusi da», jarraitu du kirol medikuak, «adineko pertsonengan indarrezko ariketek eragin oso onak dituztela». Aramendiren arabera, duela gutxira arte ez dute ulertu ariketa fisikoa zergatik den ona ahalmen kognitiboarentzat. «Pentsatzen genuen kirola bihotzarentzako ona zela, bihotza funtzionarazten zuelako», esan du.

Hala ere, ahalmen kognitiboa hobetzearen arrazoia giharren funtzioan dago: «Giharrek hormonon antzeko sustantziak ekoizten dituzte. Horregatik, esaten da giharrek organo endokrinoa direla, eta eragin positiboa dauka garunean, hezurretan, gibelean, koipean, giharrean bertan, bihotzean...».

Sendagileak «*polimedikamentu*» bezala definitzen du kirola, kolesterola, azukrea eta tentsioa, besteak beste, jaisten dituelako.

**'Erakusleihen sindromea'** CardiOK egitasmoa *erakusleihen sindromea* bezala ezagututako gaixotasuna dutenen artean da eraginkorra, Aramendiren arabera. Aldizkako klanduzioa —izen teknikoa— dutenek distantzia motzak bakarrik ibil ditzakete.

Gaixo horiek hanketako arteriosklerosia dute, eta oinez dabilzanean, odola ez da hanketara iristen eta mina izaten dute. Erakusleihoak ikustera geratzen dira, disimulatze aldera.

Adibide bat jarri du OsasunKirolekoak: «Paziente baten kasu argigarri bat daukagu. Hasi zenean, 500 metro bakarrik ibiltzeko gai zen, eta bost hilabete pasata, astean bitan entrenamendu egokitua eginez, hiru kilometro egiten zituen. Gora beherak eduki zituen, beste osasun arazo batzuk zituelako».

Gainera, kasu horretan, pazienteari «ibil zaitez ahal duzun guztia, eta jarraitu ezin duzunean, gelditu» ezin zaiola esan gaineratu du sendagileak, nahiz eta CardiOK-en, finean, «antzeko zerbait» egiten duten. «Lasterka egiteko zintan aritzeko esaten diegu, baina giro kontrolatua da, eraginkorra, eta horrek konfidantza sortzen du», baietsi du.

Azkenik, ariketa fisikoa egiten —eta ez duten— ororentzako gomendioak eman ditu Aramendik. Tamainan egin behar dela aholkatu du, oreka bilatuz: «Garrantzitsua da testak egitea, pertsona bakoitzaren ahalmena nolakoa den jakiteko». Horrez gain, gogorarazi du lehen uste zela zenbat eta ariketa fisiko gehiago egin, hilkortasuna orduan eta baxuagoa izango zela, baina ez da horrela. «Hori bai», gaineratu du, «ezer ere ez egiteak baino hilkortasun baxuagoa du».

# Pertsona nagusienek ere badute ariketa planik

Errenteria-Oreretan txangoak egiten dituzte 65 urtetik gorakoek, Kirolkidek antolatuta • Osasuna delikatuago dutenentzako beste bi plan ere badituzte, Osasun Sailak eta udalak finantzatuta

## -E.G. Errenteria-Orereta

Ariketa fisikoa egitea ona da adin guztietako pertsonentzat, eta hori kontuan hartuta, Errenteria-Oreretako Kirolkide patronatuak zaharrentzako hiru egitasmo ditu martxan.

Lehenengoa, 65 urtekoei zuzendutako txangoak dira —Iruenen eta Hondarribian ere egiten dituzte—. Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak eta Errenteriako Udaleko Kirol Departamenduak, elkarlanean, sare bat osatu dute, eta Fanderia eta Galtzaraborda kiroldegietatik astero bina txango ateratzen dira.

Ibilaldiak egiten dituzte, eta mendian ibiltzeko bastoiak erabiltzen dituzte, gorputzaren goiko atala ere inplikatzeko. Momentuz lau talde daude martxan, eta talde bakoitzean hamabost bat lagun ari dira. Kirolkideko Gorka Bengoetxeak azaldu duenez, adin horretako jendearen ariketa fisikoa da helburua: «Euren eguneroko bizitzan fisikoki prestatuagoak egotea nahi dugu. Alde psikosozialetik ere baliagarria da, gizartean hobeto integratzeko eta autoestimua pixka bat igotzeko ere».

Entrenatzaile batekin aritzen dira. Hasieran teknika erakusten diete, eta Oiartzun ibaiaren inguruan ibiltzen dira, zein Aramendin. «Gainera, herria ezagutzen dute», zehaztu du, «orain Oiartzun ibaiaren inguruko bizitza berreskuratzeko proiektua dago. Fanderiatik ateratzen di-



65 urtetik gorakoek osatutako txango taldea. HITZA

renak, bertako bidegorrian ibiltzen dira gehienbat».

Izena emateko Galtzaraborda eta Fanderiako kiroldegietatik pasatu behar da. Gehienez, 24 lagunekoak dira taldeak, eta materiala behar izanez gero, kiroldegia utziko die.

## Gorputza mugiarazi

*Mugituz* du izena beste proiektuetako batekin. Osakidetzak *osasun ahuleko pazienteak* deitzen dituztenei edo profil zehatz hori dutenei zuzenduta dago: 80 urte baino gehiago dituztenak izan daitezke; bakarrik bizi direnak; bikotekidea duela gutxi galdu dutenak; gaixotasun bat baino gehiago dituztenak; sendagai asko hartu behar dituztenak... Horiekin ordubeteko bi saio egiten dituzte astean, Hezkuntza

Fisikoko Euskal Institututan lizentziatutako batekin: erresistentzia, indarketa, mugikortasuna... oinarritzko ariketak dira. Mugitzeko zailtasun gehiago dituen jendea da. Osakidetzako medikuekin harreman zuzena dute, jarraipena egiteko.

Hirugarrenak *Mugi zaitez, bihotza* du izena, eta Hondarribikoaren antzekoa da. Bihotzeko arazoak dituztenei txostenak bidaltzen dizkiete medikuek, euren behar eta helburuekin. Kiroldegian euren beharretara egokitzen dira, esperientziarik gabeko pazienteak direlako eta jarduera kontrolatua behar dutelako, astean behin.

Jarduera guztiak dohainik dira, Osasun Sailak eta Udako Kirol Departamenduak kostua bere gain hartzen dutelako.

**HAZI, HEZI ETA BIZI EUSKARAZ**

**Lezo Herri Eskola**

2 urtetik 16 urtera bitarteko heziketa

**Matrikulazio epea**  
urtarrilaren 25etik otsailaren 5era

**baikara**  
Eusko Jaurlaritzaren  
Guzuzko Ikasleen  
Guzuzko Federazioa

[www.lezoherrieskola.eus](http://www.lezoherrieskola.eus) . 943 514 804 [info@lezoherrieskola.eus](mailto:info@lezoherrieskola.eus)