

## ARIKETA FISIKOA, OK EGOTEKO

*Erik Gartzia - Oarso Bidasoko Hitza*

Bihotzeko gaixotasunak edukiz gero, eritasuna pairatu dutenek ariketa fisikoari beldurra izatea gerta liteke, baita kirola egiteko nagitasuna ere, nola hasi edo nora joan ez dakitela. Hondarribiko OsasunKirol zentroan bi urte daramate jarrera 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, behar ekonomikoak dituzten hondarribiarrei. Horretarako, errolda agiria zein errenta aitopenen dokumentua aurkeztu beharko dira Biztanleen Arreta Zerbitzuaren bulegoan. Toki guztiak bete arte egongo da zabalik izena emateko epea.

### Ariketa egokitua

Jose txo Aramendi doktoreak du programaren gidaritza. «Norbaitek pentsa lezake, bihotzekoa jasanda, 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, pazientea 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 doktoreak.

Egitasmoak hamabi hilabeteko iraupena du, eta bertan ariketa fisikoaren eraginkortasuna nabarmentzen diete pazienteei. «Zientziak frogatu du bihotzekoa jasan duten pertsonen, ariketa fisiko egokitua eginez gero, euren hilkortasun tasa %15 eta %24eko portzentaien artean jaitsi daitekeela. Eta hori asko da. Hori ez dute sendagaiak lortzen, edo gutxi dira lortzen duten botikak, izatekotan», gaineratu du kirol medikuak.

Horrela, programaren lehen asteetan pazientea 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».

Azaldu duenez, ez dituzte erresistentziatzako 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 arrazoa giharren funtzioan dago: «Giharrek hormonon antzeko sustantziak ekoizten dituzte. Horregatik, esaten da giharrek organo endokrinoa direla, eta eragin positiboa dauka garunean, hezurretan, gibelean, koi-pean, 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 klaudikazioa —izen teknikoa— dutenek distantzia motzak bakarrik ibil ditzakete.

Gaixo horiek hanketako arteroesklerosia dute, eta oinez dabiltzanean, odola ez da hanketara iristen eta mina izaten dute. Erakuslehoak 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. Gorabeherak 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».



JOSETXO ARAMENDI DOKTOREA, PAZIENTE BATEKIN BERE KONTSULTAN ASIER PEREZ-KARKAMO

WWW.CLUBKISOKU.COM

943 058 777

CLUB KISOKU  
HONDARRIBIA

KARATE  
MANTENIMENDU  
GIMNASIA  
DEFENTSA  
PERTSONALA  
GOSHINDO

Amutalde, 19 - Hondarribia - Ainalen ondoan

WWW.HONDARTZAKIROLDEGIA.COM

HONDARTZA  
IROLDEGIA

FORU KALEA T: 943 64 71 37 - 20180 HONDARRIBIA