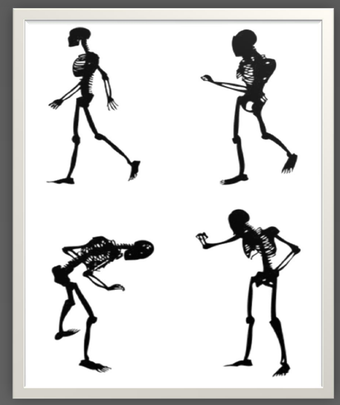
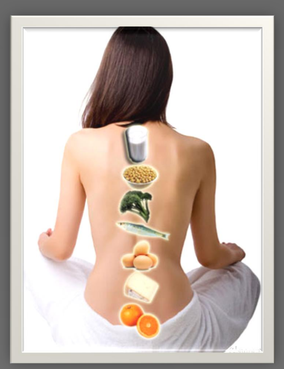
OSTEOPOROSIA ETA KIROLA

Mª CRUZ HERNANDEZ DE LA GRANJA, Mª DEL MAR ZARATE SAÑUDO, RAQUEL CANTALAPIEDRA SUAREZ , OLAIA FERNANDEZ BERRIZBEITIA , JOSE MANUEL GORORDO OLAIZOLA, EDUARDO UCAR ANGULO, EVA GALINDEZ AGIRREGOIKOA, ESTHER RUIZ LUCEA, FRANCISCO J. GARCIA LLORENTE, IÑAKI TORRE SALABERRI, NATALIA GARCIA RIVERA, CATALINA GOMEZ ARANGO, JUAN BLANCO MADRIGAL, EDURNE GUERRERO BASTERRETXEA, Mª LUZ GARCIA VIVAR

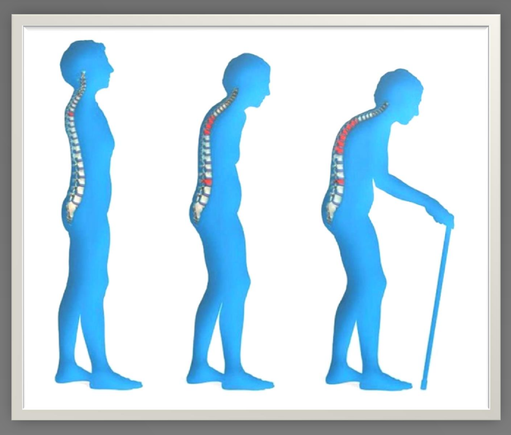
Sarrera:
Osteoporosia hezur metabolismoaren gaitz mota bat da. Hezur dentsitate mineral gutxitzearen ondorioaz ematen da eta horrek hezurraren haultasuna dakar. Gaitz honek adinarekin eta estrogenoen faltarekin harreman zuzena dauka. Hori dela eta, menopausia ondorengo emakumeak izaten dira osteoporosia aurkezten dutenak. Gaixotasun honek sintomarik ez du ematen baina hezur hausturak agertzeko arriskua gehitu egiten du. Lehen mailako zein 2.mailako prebentzioa egiteko ariketa fisikoa oso onuragarria dela ikusi da ikerketa guztietan.

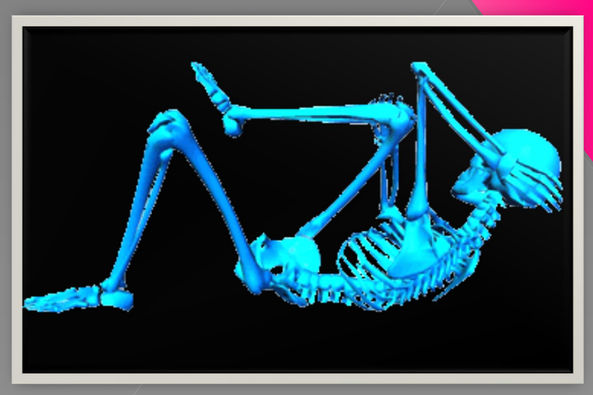


Helburua:
Osteoporosia aurkezteko arriskua duten pazienteak zein osteoporosia dutenak hoberen datorkien kirola bilatzea eta gomendioak ematea.



Material eta metodoak:
Erreumatologia Zerbitzuko kontsultatan paziente hauek identifikatu egiten dira. Pertsona bakoitzaren ezaugarriak kontutan hartu behar dira: adina, sexua, altuera, pisua, kirola maiz egiten duten edo ez, etab. Guzti honen arabera, bakoitzari onuragarrien izango zaion kirola gomendatzen zaio, berak gustokoen dituenak kontutan hartuz.



Emaitzak:
Kirola egiten duten pazienteek hezur dentsitate minerala mantendu edota hobetzen dute densitometrian. Bestalde, paziente hauek bizkortasuna lortu egiten dute eta erorikoak saihestu egiten dira.

Ondorioaz:
Kirola oso onuragarria da osteoposia prebenitzeko zein tratatzeko. Gure zerbitzuetan pazienteak kontzientziatu behar ditu eta erizain laguntzaileen, erizainen eta medikuen lan-taldeak ezinbestekoak dira ekintza hau burutzeko.