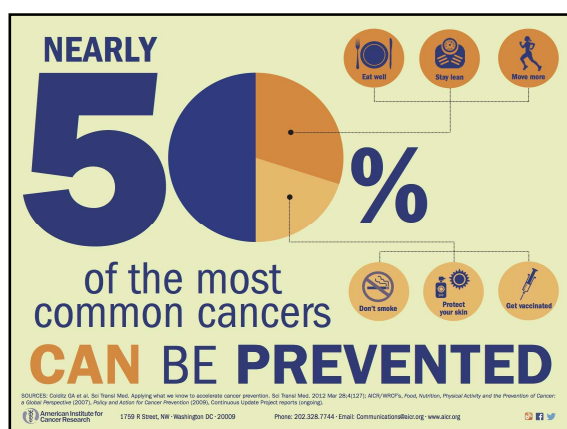


ARIKETA FISIKO ETA MINBIZIA ARIKETA FISIKO ETA MINBIZITIK BIZIRIK IRTEN DIREN PERTSONAK



EDUKIAK

1. Sarrera
2. Ariketarako oztopoak
3. Ariketarako gomendioak
4. Gogoetak
5. Ariketa agintzea
6. Nordic Walking



BIZIRAUPENA



<u>2002</u>	<u>2050</u>
24,6	70
MILIOI	MILIOI

World Cancer Research Fund - www.wcrf.com



TRATAMENDUAK



BIGARREN MAILAKO ONDORIOAK

Linfedema	Anemia	Alopezia	Infekzioa	Diarrea
Mina	Nekea	Chemobrain	Aszitisa	Deshidratazioa
Disnea	Hemorragiak	Idorreria	Neutrozitopenia	Hiperkaltziemia
Larruazalaren afekzioak	Gehiegizko pisua	Aldaketak dastamenean	Neuropatia periferikoa	Gosea galtzea
Mastekatzeko eragozpenak	Disfagia	Gernu-inkontinentzia	Likidoen erretentzioa	Pisu-galera
Tronbozitopenia	Menopausia goiztiarra	Hormona-gabezia gizonen artean	Urdail-hesteen buxadura	Eskua-oina sindromea
Xerostomia	Ahoko osasuna arriskuan	Loaren nahasmenduak	Nerbio-sistema arriskuan	Koagulazio-arazoak
Goragalea eta gorakoak	Gosea galtzea	Larruazalaren afekzioak	Koagulazio-arazoak	Muskulu-masaren galera

MEDIKAMENTUA?

- ↓ Hilkortasuna
- ↓ Birgertatzeak
- ↓ Beste gaixotasun batzuk jasateko arriskua
- ↓ Nekea
- ✓ Bihotz- eta arnas-funtzioa
- ✓ Gorputz-konposizioa
- ✓ Indarra eta erresistentzia
- ✓ Bizi kalitatea

ARIKETA FISIkoa



EBIDENTZIA ZIENTIFIKOA

ARIKETA FISIkoa

PREBENTZIOA

TRATAMENDUA,
KONTROLA ETA
ERREHABILITAZIOA

JARDUERA FISIKORIK EZA



ARIKETA FISIKORAKO OZTOPOAK



BELDURRA



DRAGON BOAT



NEKEA



JARDUERARIK EZA



SASOIA GALTZEA



NEKEA..



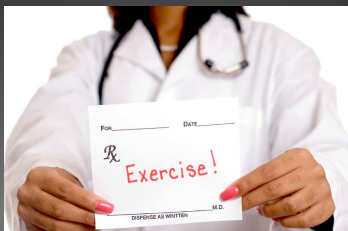
GEHIEGIZKO PISUA



ARIKETA-PROGRAMA BATEN HELBURUAK

- ✓ Funtzio-gaitasunaren gainbeherak murriztea/arintzea
- ✓ Bizi kalitatea hobetzea
- ✓ Ohitura osasuntsua sortzea

ARIKETA AGINTZEA



BALDINTZAK

1. Minbizi mota
2. Bigarren mailako ondorioak
3. Baliabideak

GOMENDIOAK



GAINBEGIRATZEA



AURRETIAZKO BALORAZIOAK



ALDIBEREKOTASUNAK ETA KOKALEKUAK

- Neuropatia periferikoa
- Hezur eta muskuluen morbiditateak
- Osteoporosia
- Metastasiak
- Kardiopatiak
- Bularra, prostata eta kolona

ARRETA-NEURRIAK

- Sistema immunea arriskuan
- Neuropatia periferikoa
- Ostomia
- Obesitate morbida
- Linfedema
- Orbaintzea

ARIKETA NOIZ EZ DA EGIN BEHAR?

- Zorabioak
- Goragalea
- Takikardia
- Neke handiegia
- Mina bularrean
- Arnasa hartzeko zailtasuna
- Aurreko 24 orduetan kimioterapia jaso izana??



WJCO World Journal of Clinical Oncology

Online Submissions: <http://www.wjnet.com/eng/>
logoff@wjnet.com
 doi:10.3306/wjco.v5.i2.177

World J Clin Oncol 2014; 5(2): 177-190
 ISSN: 2218-4333 (online)
 © 2014 Baisheng Publishing Group Co., Limited. All rights reserved.

10.3306/wjco.v5.i2.177

Twenty-five years of research on the effects of exercise training in breast cancer survivors: A systematic review of the literature

Claudio L Battaglini, Robert C Mills, Brett L Phillips, Jordan T Lee, Christina E Story, Marcelo GB Nascimento, Anthony Carl Hackney

EBIDENTZIA ZIENTIFIKOA

51 azterlanen berrikuspen sistematikoa 1989tik 2013ra

- ✓ 1989-99: aerobikoa
- ✓ 2000-06: aerobikoa + indarra
- ✓ 2007-13: aerobikoa, konbinatua edo indarra bakarrik

EBIDENTZIA ZIENTIFIKO +

- ✓ Intentsitate handia
- ✓ Inpaktuko ariketa
- ✓ Pediatria
- ✓ ...



ARIKETA FISIKOA

Prescripción: Consignar el producto. En caso de medicamento: DCI o marca, forma farmacéutica, vía administr., dosis por unidad, número unidades por envase.

Paciente: Nombre, apellidos, año de nacimiento, sexo.

Médico: Datos de identificación.

Farmacia: Datos de identificación, fecha dispensación y forma.

Medicamento: Nombre, dosis, forma farmacéutica, vía administr., número unidades por envase.

Prescripción: Consignar el producto. En caso de medicamento: DCI o marca, forma farmacéutica, vía administr., dosis por unidad, número unidades por envase.

Prescripción: Consignar el producto. En caso de medicamento: DCI o marca, forma farmacéutica, vía administr., dosis por unidad, número unidades por envase.

ARIKETA AGINTZEA

Ariketa aerobikoa

- Ibiltzea, korrika egitea, pedalei eragitea, arraunean egitea, igeri egitea...
- Astean gutxienez 3 saio eta gehienez 5
- 30 min (10 min x3)
- Intentsitate moderatua (progresiboa)

ARIKETA AGINTZEA

Indarrezko ariketa

- Makinak, pisu libreak, gomak...
- Astean 2-3 saio (48 orduko atsedenaldia)
- 4 -10 ariketa
- 2 serie x10-20 errep. (progresioa)
- Intentsitatea (progresioa)

ARIKETA AGINTZEA

Malgutasuneko ariketa

- Astean gutxienez 3 saio eta gehienez 7
- Muskulu-multzo handi guztiak

Oreka eta koordinazioa

- Bereziki adineko helduen artean

ARIKETA AGINTZEA

- Diziplina anitzeko taldea
- Programa zuzendua
- Ariketa independentea - progresiboa
- Sintomatologiaren arabera agindutakoa
- 'JARDUERA FISIKORIK EZA ETA EGONEKO BIZIMODUA SAIHESTU'



IBILTZEA



NORDIC WALKING



Ibiltzeko modu naturalari bastoi batzuen erabilera gehitzen zaio

Apunts Med Sport. 2013;48(179):97-101



apunts

MEDICINA DE L'ESPORT
www.apunts.org

ARTÍCULO ESPECIAL

El Nordic Walking como ejercicio físico a prescribir en pacientes afectados de linfedema secundario al cáncer de mama

Cristina González Castro

Asociación sin ánimo de lucro para la Promoción de la Salud Ipar Izarra Nordic Walking Bilbao, Bilbao, España

Recibido el 9 de mayo de 2012; aceptado el 30 de julio de 2012

Disponible en Internet el 1 de diciembre de 2012

TEKNIKA GARRANTZITSUA DA



ONDORIOAK

- ✓ Onkologi errehabilitazioa: diziiplina anitzeko tratamendua eta integrazioarako tratamendua
- ✓ Ariketarako gomendioak pazienteentzat eta minbiziak bizirik irten diren pertsonentzat
- ✓ Ariketa mota diferenteak, pazienteari/bizirik irten denari gustatzen zaion bat aukeratu
- ✓ Ariketa fisikoa sustatu pazienteen eta minbiziak bizirik irten diren pertsonen artean

DOAKO ONURAK



BIBLIOGRAFIA

- Battaglini et al. (2014) Twenty-five years of research on the effects of exercise training in breast cancer survivors: A systematic review of literature. *World Journal of Clinical Oncology*, 5(2), 177-190.
- Cormie, P., Newton, R. U., Spry, N., Joseph, D., Taaffe, D. R., & Galvão, D. A. (2013). Safety and efficacy of resistance exercise in prostate cancer patients with bone metastases. *Prostate cancer and prostate diseases*, 16(4), 328-335.
- Courneya, K. S., McKenzie, D. C., Mackey, J. R., Gelmon, K., Friedenreich, C. M., Yasui, Y., ... & Segal, R. J. (2013). Abstract PD2-6: Exercise dose and type effects in breast cancer patients receiving chemotherapy: A randomized trial. *Cancer Research*, 73(24 Supplement), PD2-6.
- Daroux-Cole L., Pettengell R. & Jewell A. 'Exercise for cancer survivors: a review' *OA Cancer*, 2013; 201(4).
- Di Blasio, A., Morano, F., Bacci, J., Di Santo, S., D'Ameli, A., Gonzalez Castro, C., Cugusi, L., Gianchetti, E., & Napolitano, G. (2016) 'Physical exercises for breast cancer survivors: effects of 10 weeks of training on upper limb circumferences'. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(10), or: 2778-84.
- Echavez, J. F. M., Jiménez, E. G., Bautista, J. C., & Vélez, R. R. (2014). Intervenciones con actividad física supervisada en el manejo de la fatiga relacionada al cáncer: una revisión sistemática. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 30(109).
- Fernández-Ortega, J. A., & de Paz Fernández, J. A. (2016). Efectos de un programa combinado de ejercicios de fuerza y aeróbicos de alta intensidad en pacientes supervivientes al cáncer de mama: estudio piloto. *Apuntes Medicina de l'Esport (Gazetafania)*, 51(186), 3-12.
- Fisher, A., Williams, K., Becken, R. & Wardle, J. (2015) Recall of physical activity advice was associated with higher levels of physical activity in colorectal cancer patients' *BJJ Open DOI: 10.1136/bmjopen-2014-006853*.
- Fuza-Lukes et al (2016). Exercise intervention in pediatric patients with solid tumors: The PAPEC trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise [E-pub ahead of print]*.
- González Castro, C. (2013) 'El Nordic Walking como ejercicio físico a prescribir en pacientes afectados de linfedema secundario al cáncer de mama'. *Apuntes Medicina de l'Esport*, 48(179), 107-101.
- Holmes, M. D., Chen, W. Y., Eskandari, D., Kromley, C. H., & Colditz, G. A. (2005). Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. *June*, 205(20), 2479-2486.
- Keilani, M., Hasenochrl, T., Neubauer, M., & Crevenna, R. (2015). Resistance exercise and secondary lymphedema in breast cancer survivors—a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 1-10.

BIBLIOGRAFIA

- Lee, D., Hwang, J. H., Chu, I., Chang, H. J., Shim, Y. H., & Kim, J. H. (2015). Analysis of factors related to arm weakness in patients with breast cancer-related lymphedema. *Supportive Care in Cancer*, 1-8. [E-pub ahead of print]
- McKenzie, D. C. (1998). Abreast in a Boat—a race against breast cancer. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 159(4), 373.
- Meneses-Echavez, J. F., González-Jiménez, E., Correa-Bautista, J. E., Valle, J. S. R., & Ramírez-Vélez, R. (2015). Effectiveness of physical exercise on fatigue in cancer patients during active treatment: a systematic review and meta-analysis. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(4), 667-681.
- Meneses-Echavez, J. F., Jiménez, E. G., Río-Valle, J. S., Correa-Bautista, J. E., Izquierdo, M., & Ramírez-Vélez, R. (2016). The insulin-like growth factor system is modulated by exercise in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *BMC cancer*, 16(1), 682.
- Newton RU, Taaffe DR, Spry N, Joseph D, Cormie P, Gardiner R, Galvão DA (2011) High impact exercise preserves bone in men receiving ADT for prostate cancer. Paper presented at the 12th Australasian Prostate Cancer Conference, Melbourne, Australia, 3-5 August 2011
- PANEL, E. (2010). American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *J ACSM*, 1499-1426.
- Reeves, M. M., Terranova, C. O., Eakin, E. G., & Demark-Wahnefried, W. (2014). Weight loss intervention trials in women with breast cancer: a systematic review. *Obesity Reviews*, 15(6), 749-768.
- Rohsahm, T.E., et al. Body mass index, physical activity, and colorectal cancer by anatomical subsites: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Eur J Cancer Prev*, 2013
- Newton RU, Taaffe DR, Spry N, Joseph D, Cormie P, Gardiner R, Galvão DA (2011) High impact exercise preserves bone in men receiving ADT for prostate cancer. Paper presented at the 12th Australasian Prostate Cancer Conference, Melbourne, Australia, 3-5 August 2011
- PANEL, E. (2010). American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *J ACSM*, 1499-1426.
- Reeves, M. M., Terranova, C. O., Eakin, E. G., & Demark-Wahnefried, W. (2014). Weight loss intervention trials in women with breast cancer: a systematic review. *Obesity Reviews*, 15(6), 749-768.
- Rohsahm, T.E., et al. Body mass index, physical activity, and colorectal cancer by anatomical subsites: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Eur J Cancer Prev*, 2013

BIBLIOGRAFIA

- Rundqvist, H., Augsten, M., Strömberg, A., Rullman, E., Mijwel, S., Kharazha, P., ... & Östman, A. (2013). Effect of acute exercise on prostate cancer cell growth. *PLoS one*, 8(7), e67579.
- Wolin, K. Y., Schwartz, A. L., Matthews, C. E., Courneya, K. S., & Schmitz, K. H. (2012). Implementing the exercise guidelines for cancer survivors. *The journal of supportive oncology*, 10(3), 171.

Eskerrikasko!

