

ARIKETA FISIKOA ETA BULARREKO MINBIZIA

*Goiko gorputz-adarreko linfedema
Zer egin daiteke linfedema saihesteko
eta besoaren funtzionalitatea
mantentzeko?*

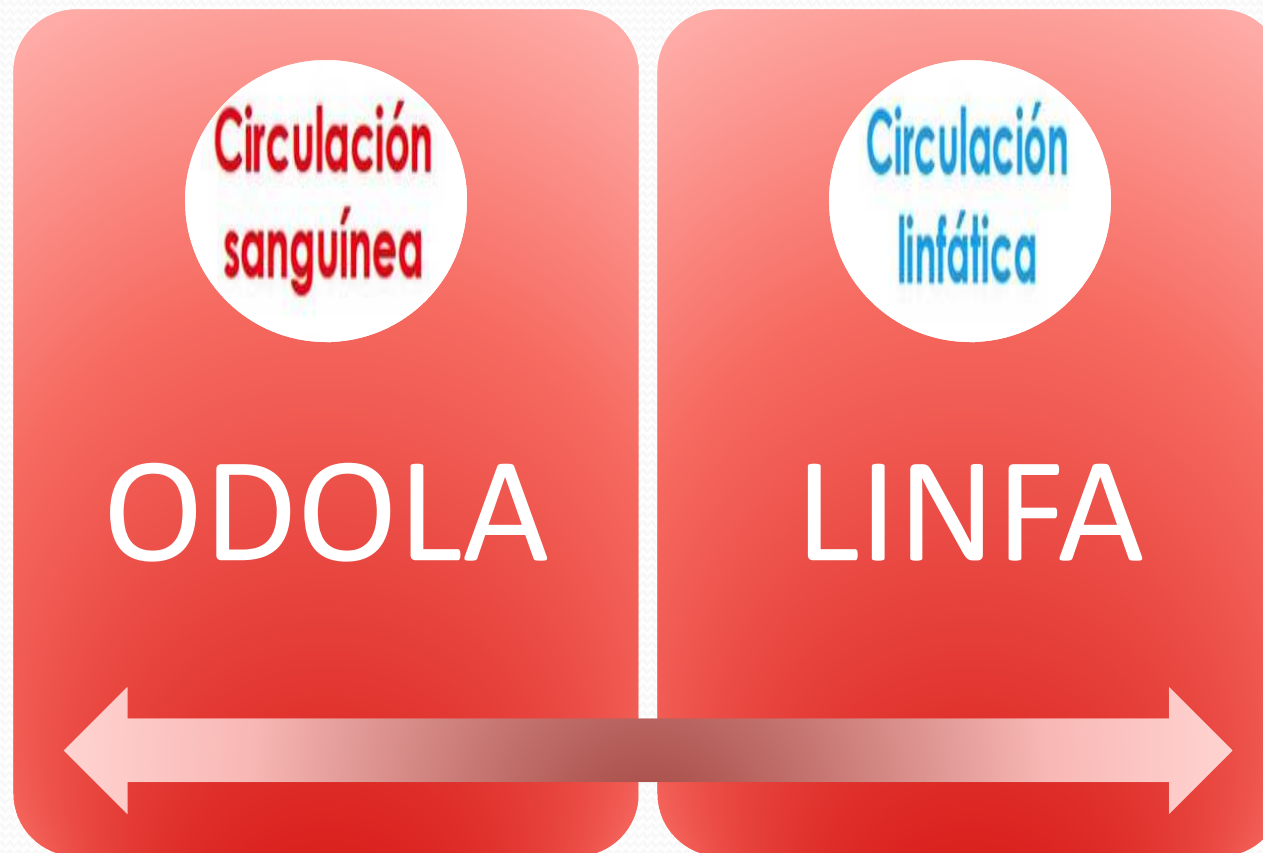
EDUKIAK

1. Linfa-sistema
2. Linfedema motak
3. Sintomak eta konplikazioak
4. Prebentzioa eta kontrola
5. Ariketa fisikoaren eginkizuna
6. Neurriak
7. Ondorioak

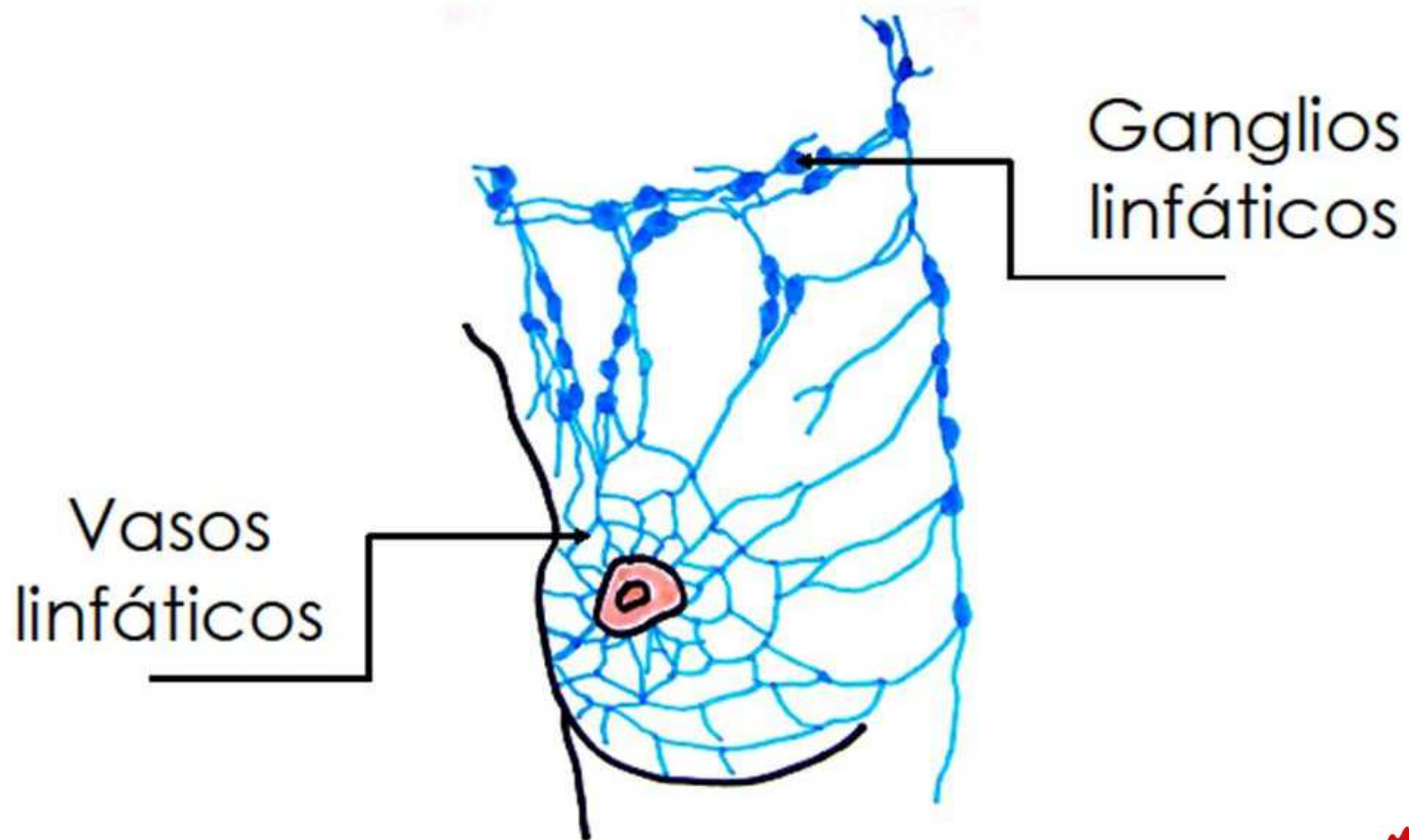
HELBURUAK

- Linfedema zer den ulertzea eta bularreko minbizia duten pazienteei nola eragin ahal dien ulertzea.
- Paziente talde horrekin esku hartzean ariketa fisikoa erabiltzea zehazten duten oinarriak ulertzea.

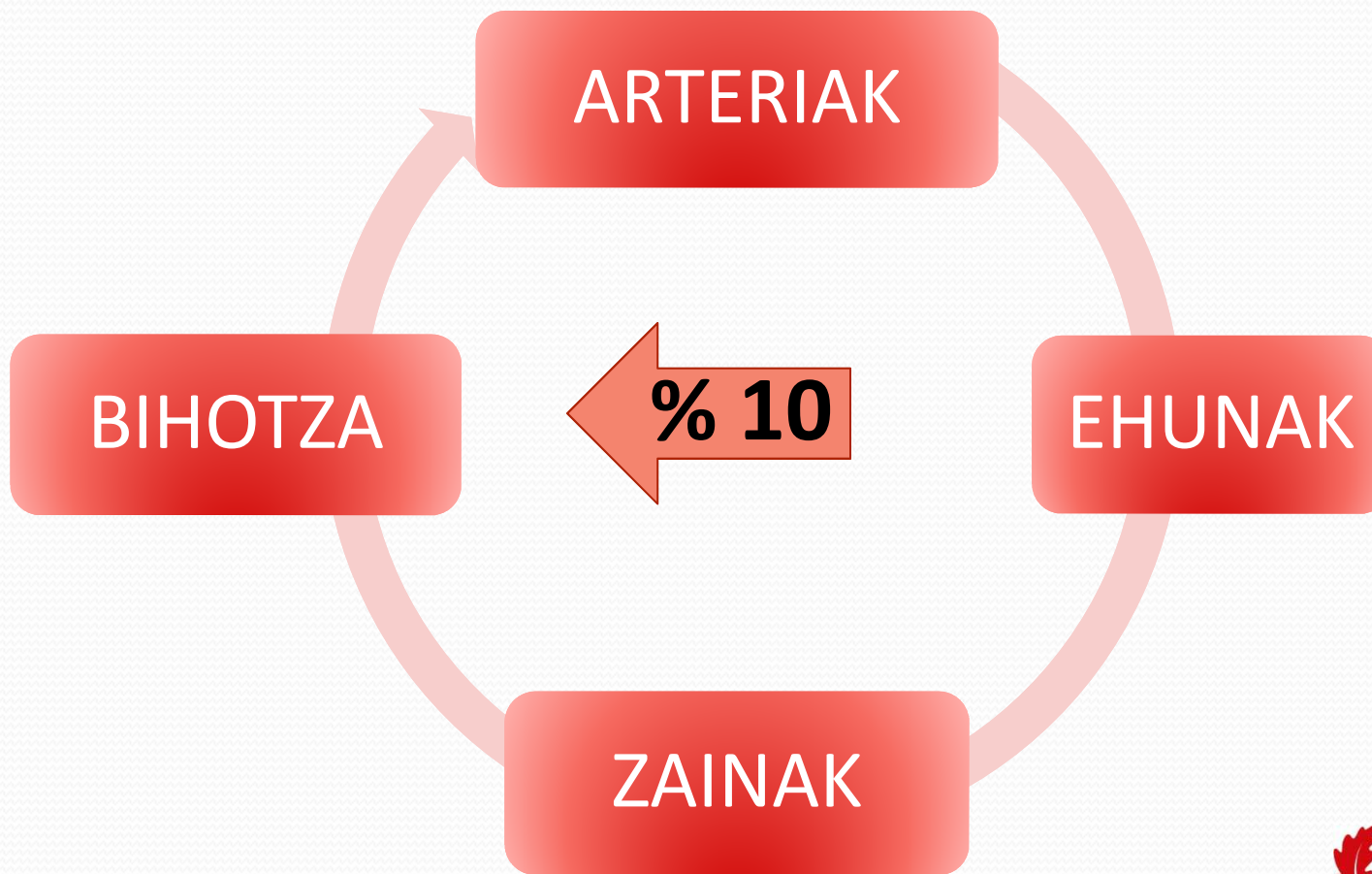
Zirkulazio-sistema



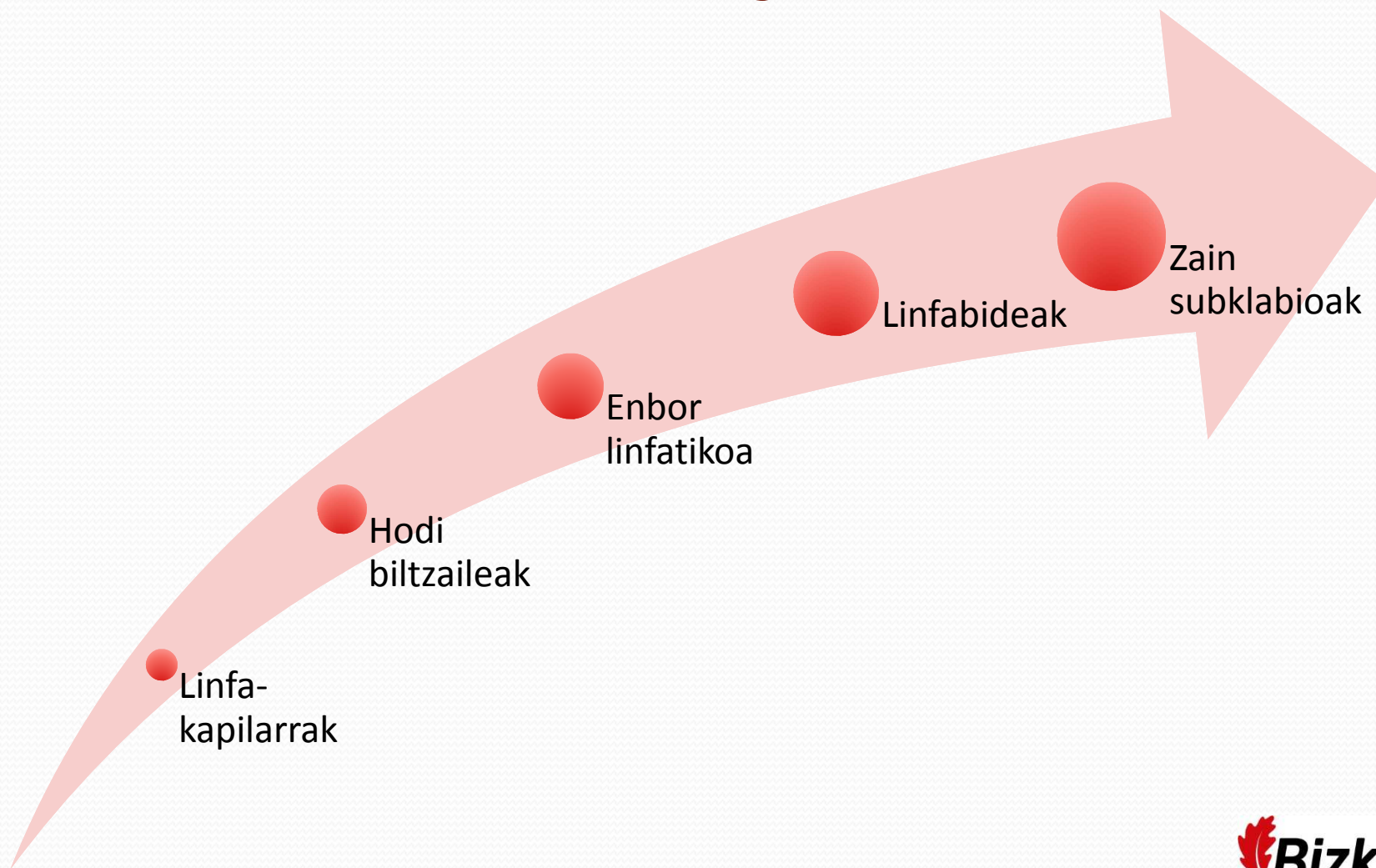
Linfa-sistema



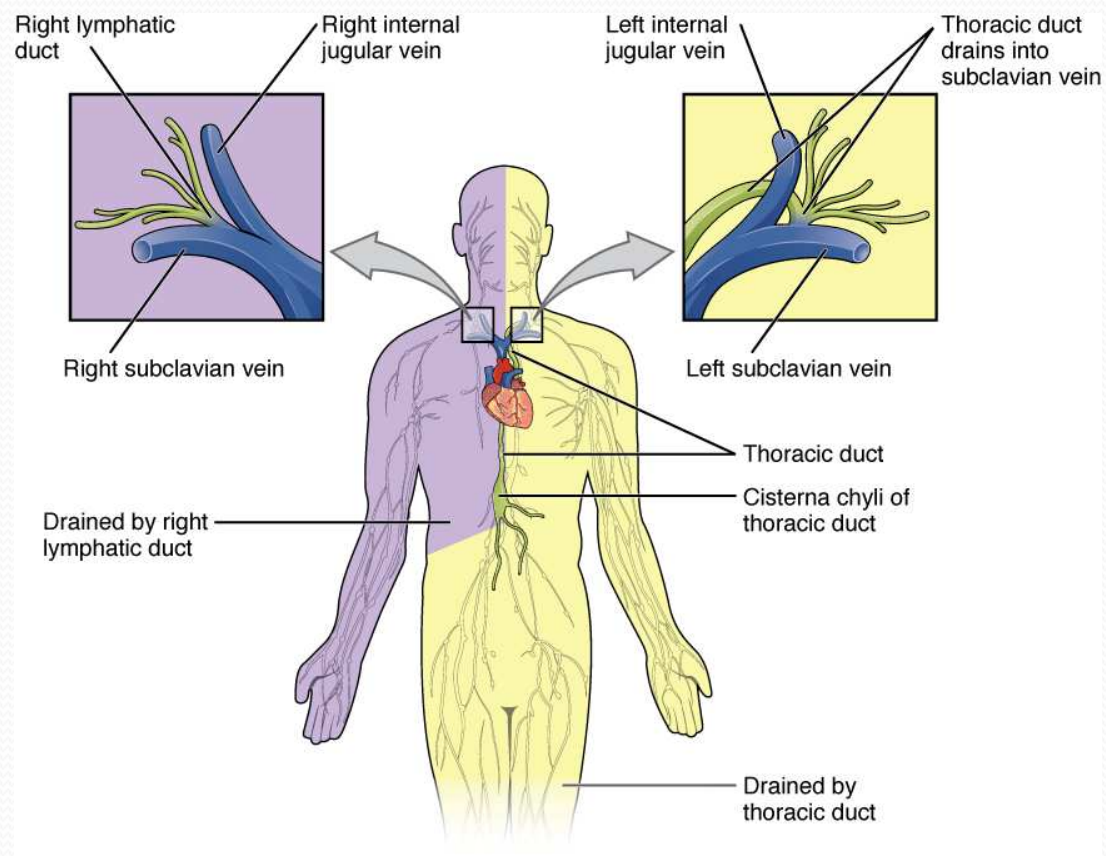
Linfa



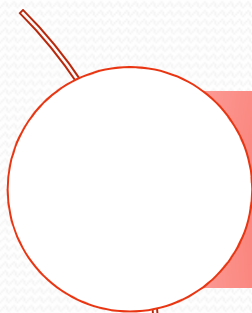
Linfa



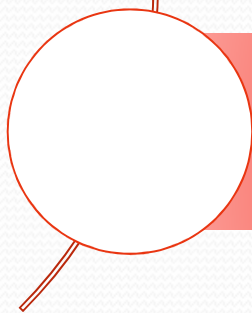
Linfa



Linfedema motak



LEHEN MAILAKOA



BIGARREN MAILAKOA

Lehen mailako linfedema

Sistema linfatikoaren barneko alterazioa

Prebalentzia: 1/10.000 – 1/33.000

- Kongenitoa: genetikoa/idiopatikoa
- Goiztiarra: 1-35 urte (gehienetan)
- Berantiarra: 35 urtetik gorakoak

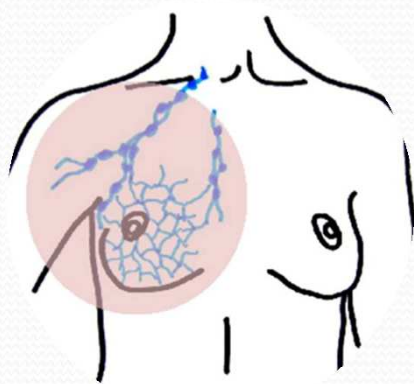
Bigarren mailako linfedema

- Kirurgia
- Erradiazioa
- Infekzioak
- Traumatismoak
- Sindromeak
- Artritis erreumatoidea
- Tratamendu medikoak

Linfedema motak



Bularreko minbiziaren ondorengo bigarren mailako linfedema



Bularreko minbiziaren ondorengo bigarren mailako linfedema

0. ALDIA

- Drainatze-
edukiera
urria, baina
ez da
nabaria

I. ALDIA

- Edema
egunaren
azken
orduetan
agertzen da,
baina
ondoren
gutxitu egiten
da

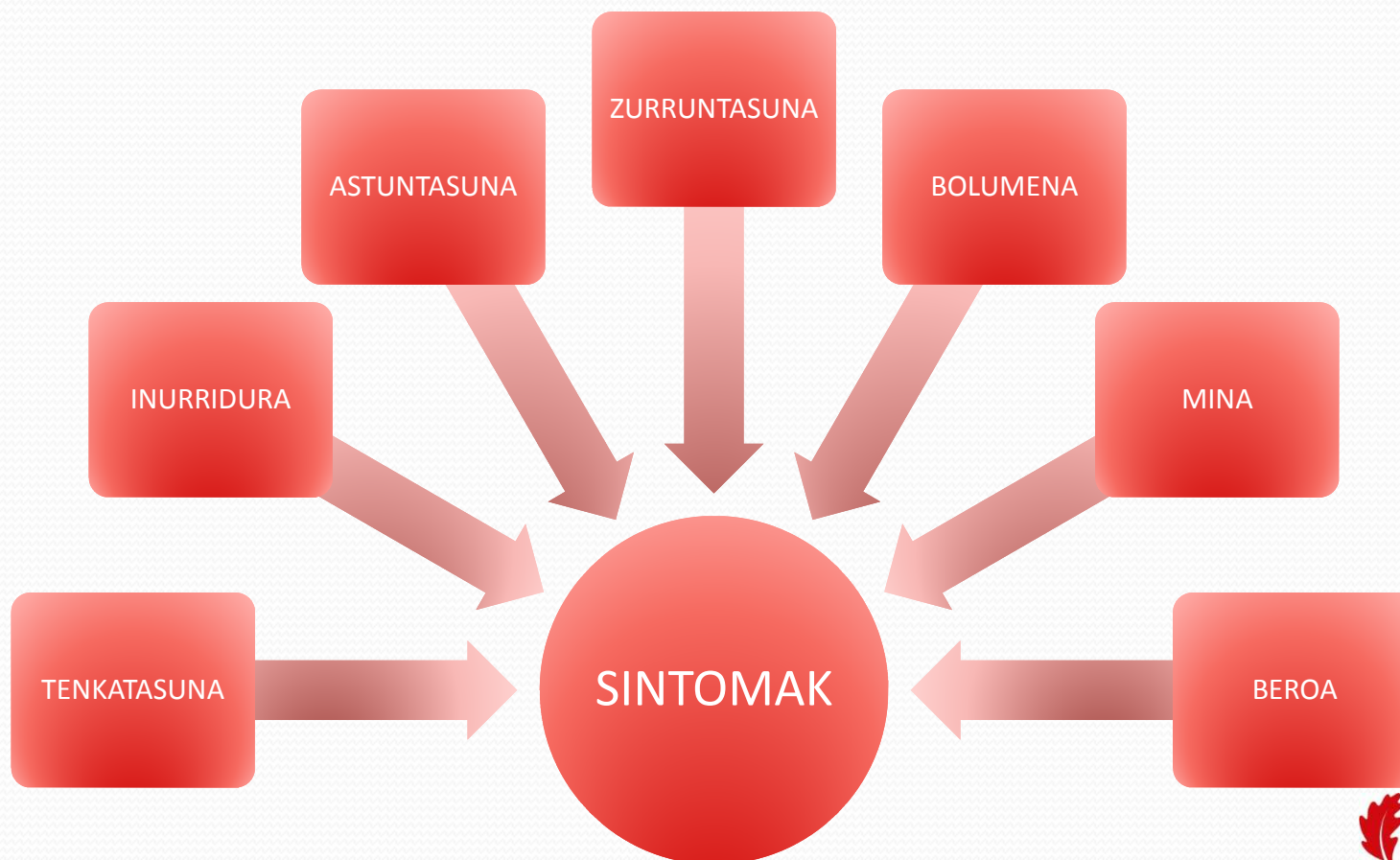
II. ALDIA

- Edema txikitu
egiten da,
baina ez da
desagertzen

III. ALDIA

- Edema
nabarmena,
ez da
gutxitzen eta
konplikazioak
izan ohi ditu

Bularreko minbiziaren ondorengo bigarren mailako linfedema



Konplikazio fisikoak

ZELULITISA

FIBROSIA

MIKOSIA

ERISPELA

LINFANGITISA

Alderdi psikosozialak

Autoestima-arazoak

Erreakzio emozionalak

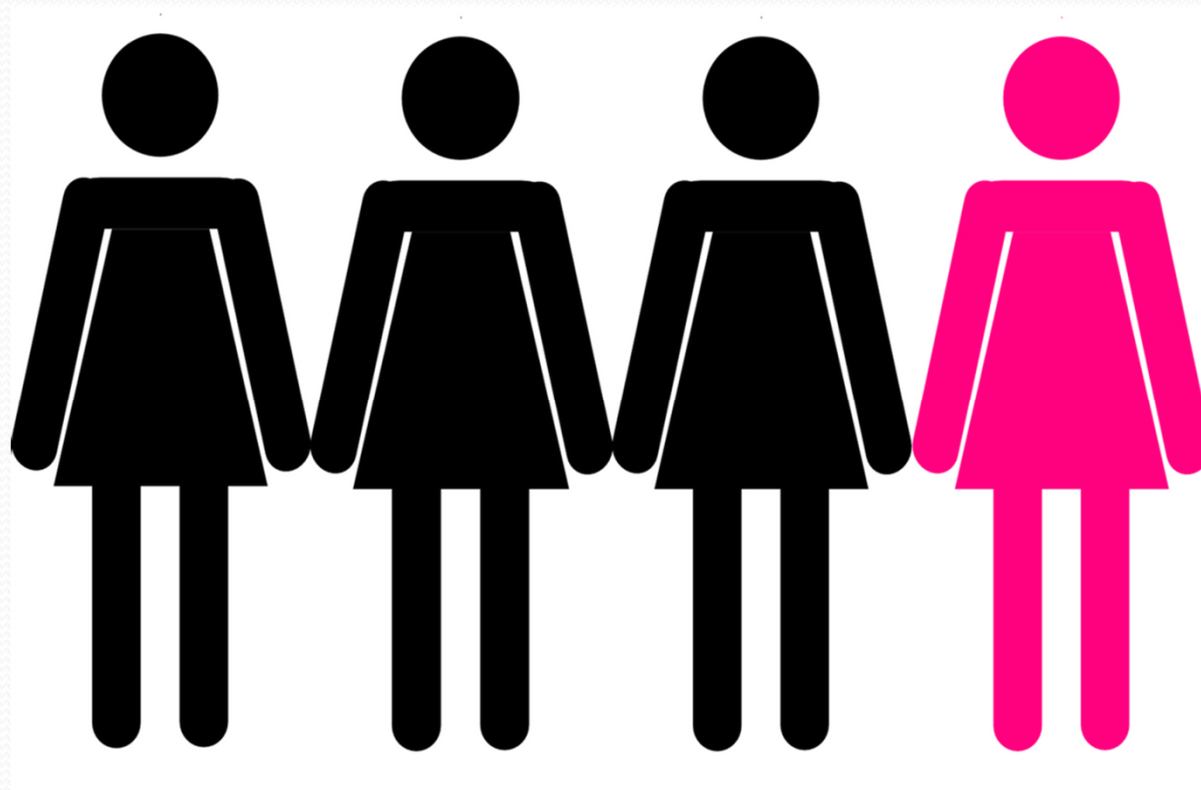
Komunikazio-arazoak

Gizartetik eta familiarik bakartzea

Hiperzaintza fisiko obsesiboa

Kontzentrazio- eta memoria-falta

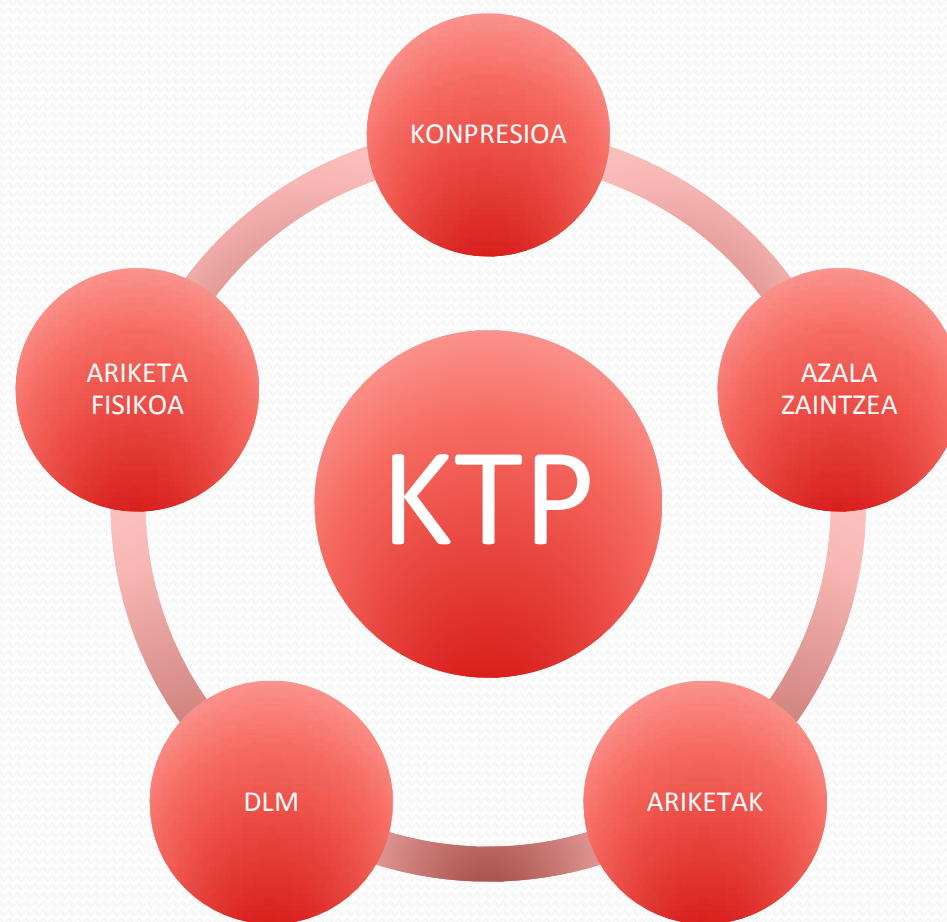
Intzidentzia



Bizi-kalitatea



Kongestioa arintzeko terapia konplexua



Faseak

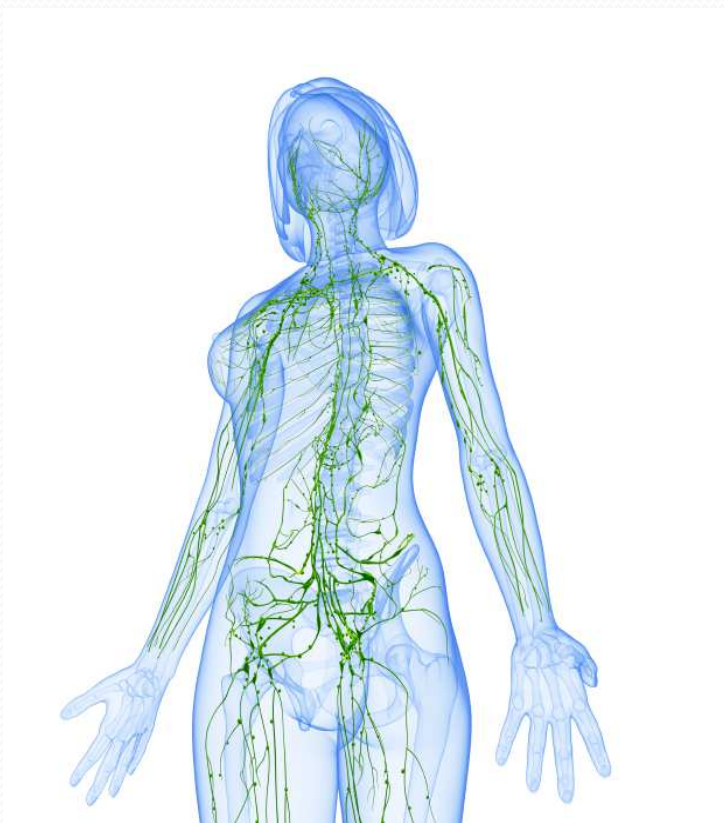
I. FASEA

II. FASEA

Prebentzioa



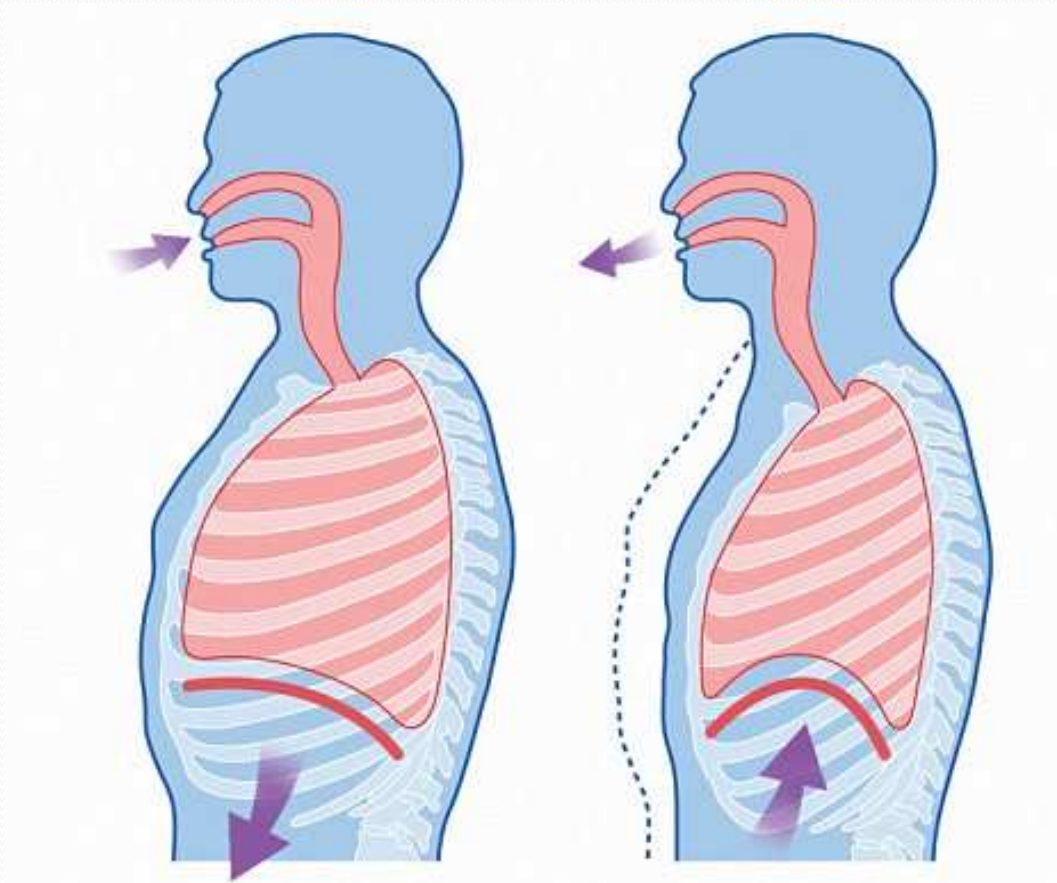
Ariketa fisikoaren eginkizuna



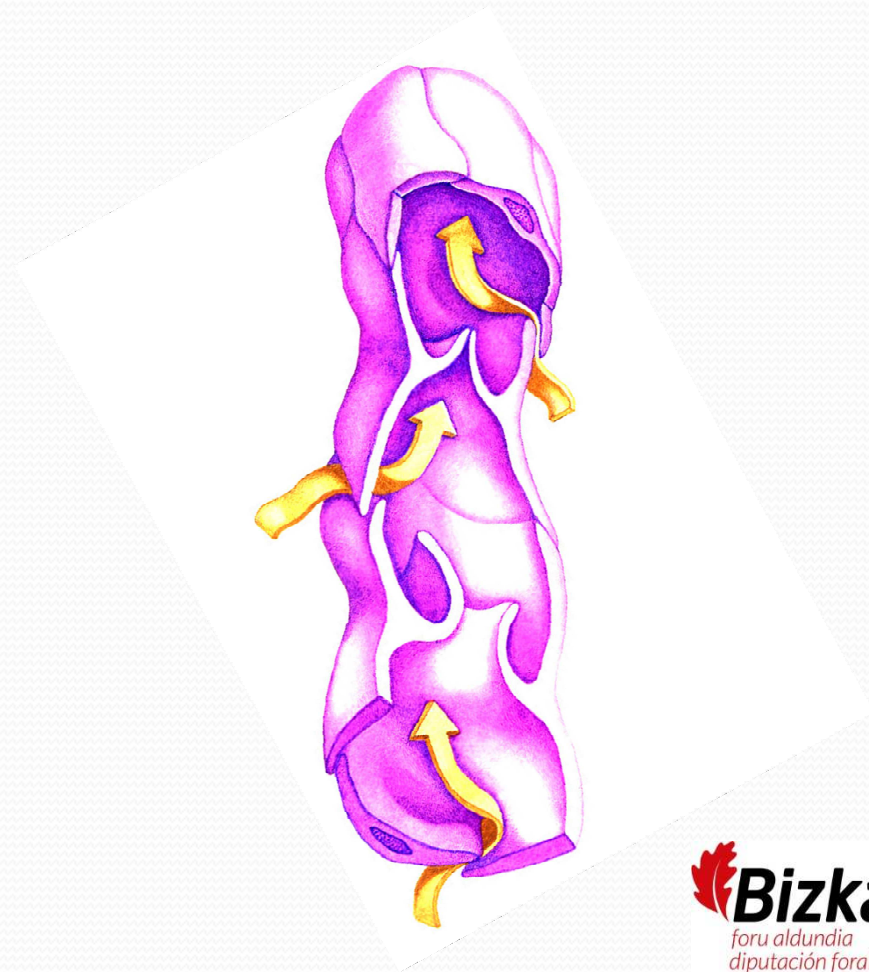
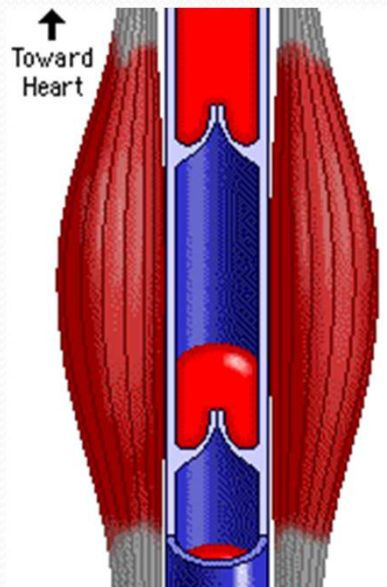
Linfa-sistemak ez du bihotzik, baina
orduan...

Zerk ponpatzen du linfa?

Arnasketa



Kontrakzio muskularra



Ariketa fisikoaren onurak

- ✓ Linfedema kontrolatzen du
- ✓ Giharrak indartzen ditu
- ✓ Mugimendu-maila gehitzen du
- ✓ Nekea gutxitzen du
- ✓ Estresa eta antsietatea gutxitzen ditu
- ✓ Gaitasun kardiopulmonarra hobetzen du
- ✓ Gehiegizko pisua kontrolatzen laguntzen du

Ariketa fisikoaren onurak

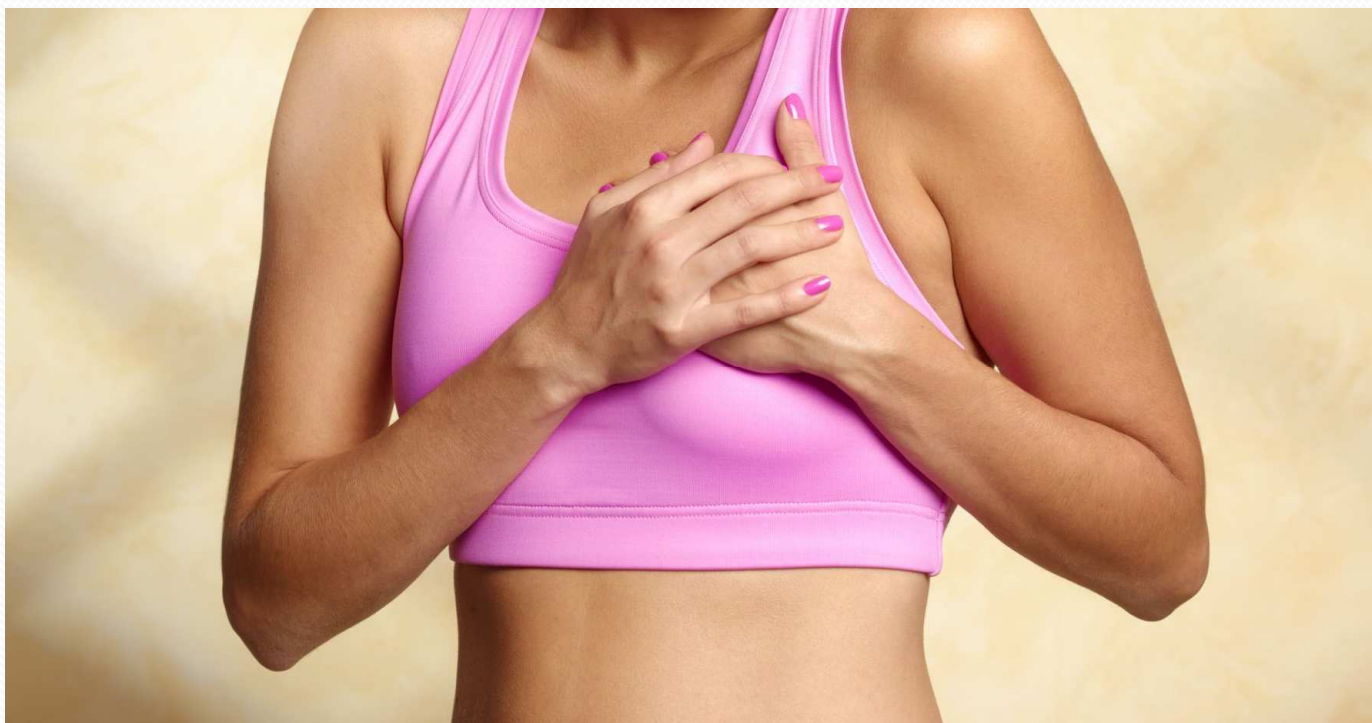


Erregulartasunez
ariketa fisikoa
egitea
=
min gutxiago

Beldurra



Zauritutako hegoaren sindromea



Mitoak: indarra lantzeko ariketak

Support Care Cancer
DOI 10.1007/s00520-015-3068-z



REVIEW ARTICLE

Resistance exercise and secondary lymphedema in breast cancer survivors—a systematic review

M. Keilani¹ · T. Hasenoehrl¹ · M. Neubauer¹ · R. Crevenna¹

Received: 2 July 2015 / Accepted: 21 December 2015
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Abstract

Purpose The aim of the present review was to determine effects of strength exercise on secondary lymphedema in breast cancer patients.

Methods Research was conducted by using the databases PubMed/Medline and Embase. Randomized controlled trials published from January 1966 to May 2015 investigating the effects of resistance exercise on breast cancer patients with or at risk of secondary lymphedema in accordance with the American College of Sports Medicine exercise guidelines

Introduction

Lymphedema (LE) is a relevant clinical problem of breast cancer patients. LE is a morbidity factor for breast cancer patients that causes limb swelling, lowers the function and mobility of the affected limb, and causes paresthesia. The prevalence rate of LE in the general population varies in a quite wide range [1, 2]. In patients suffering from cancer—particularly breast cancer—the prevalence and incidence rates of LE tend to be even higher [3–5].

Dragon Boat Racing

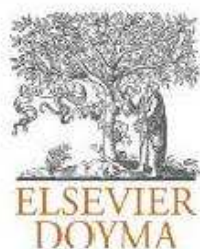


Ariketa fisiko motak



Nordic Walking

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



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

Neurriak



Elkarteak

- EUSKOADELPRISE

Lehen mailako eta bigarren mailako
linfedemak kaltetutakoen elkarteak

- ACAMBI

Bularreko minbiziaren Bizkaiko elkarteak

ONDORIOAK

- Linfedema mota ezberdinak daude, eta ohikoena bularreko minbiziaren ondorengo bigarren mailakoa da
- Behin agertuz gero, ez da guztiz desagertzen
- Ariketa fisikoak linfedema saihesten/kontrolatzen laguntzen du
- Ariketa fisikoa egitean neurriak hartu behar dira eta beti izan behar da medikuaren oniritzia

BIBLIOGRAFIA

- Deng, J., Radina, E., Fu, M. R., Armer, J. M., Cormier, J. N., Thiadens, S. R., ... & Ridner, S. H. (2015). Self-Care Status, Symptom Burden, and Reported Infections in Individuals With Lower-Extremity Primary Lymphedema. *Journal of Nursing Scholarship*, 47(2), 126-134.
- González Castro, C (2013) 'El Nordic Walking como ejercicio físico a prescribir en pacientes afectados de linfedema secundario al cáncer de mama'. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 48(179):97-101
- Keilani, M., Hasenoehrl, T., Neubauer, M., & Crevenna, R. (2015). Resistance exercise and secondary lymphedema in breast cancer survivors—a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 1-10
- 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]