



**Oier GOROSABEL**  
Fisioterapeuta

## Fisioterapia diabetesean

**K**aleko jendeak gure lanbidearekin erlazionatzen ez duen beste arazo bat da diabetesa. Fisioterapiak gaixotasun honetan duen papera osasun arloko Arreta Espezializatuan ezaguna den arren, ez da gauza bera gertatzen gizarte orokorrean, eta are gehiago, ezta Lehen Arretan ere.

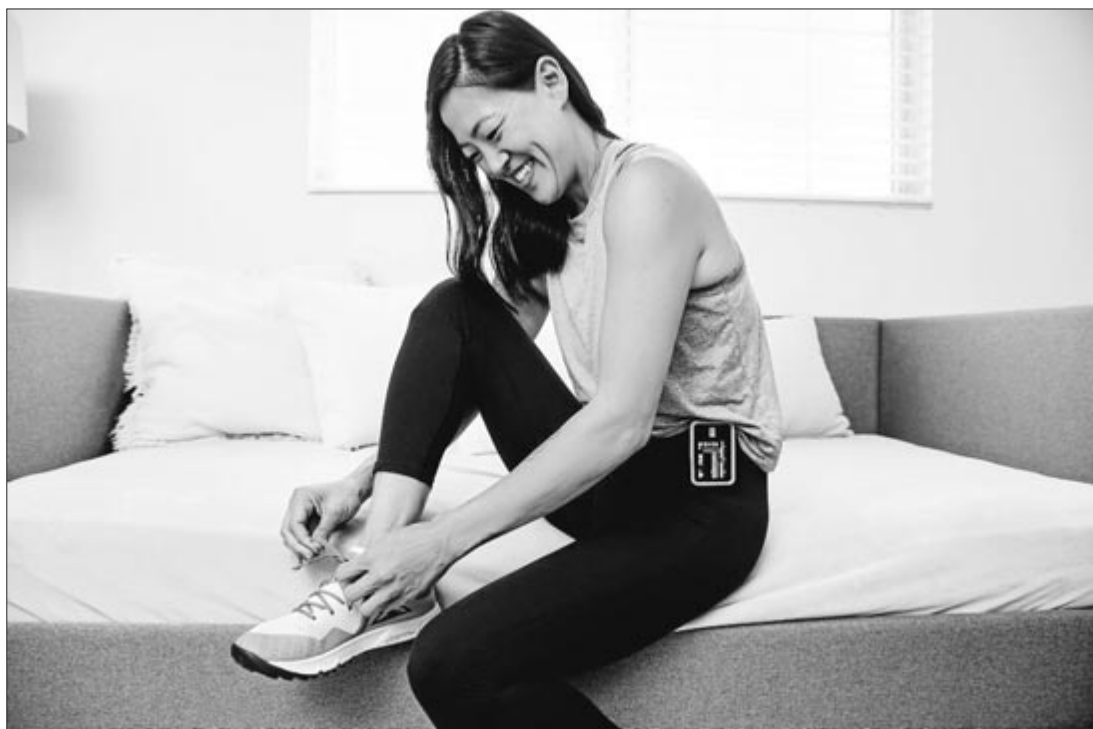
Diabetesa arazo metabolikoa da, intsulinaren ekoizpenarekin lotua. Pankreako hormona horrek glukosa maila erregulatzen laguntzen du, odoletik zeluletara igarotzea erraztuz. Zeluletan sartzen denean, glukosa erregai gisa erabiltzen da energia berehala ekoizteko, edo gibelean eta giharretan gordetzen da glukogeno moduan geroago erabiltzeko. Diabetesean intsulina falta zaigu, glukosa ezin da zeluletara sartu eta odolean pilatzen da (hipergluzemia). Kasuen % 90 inguruan, pankreak behar adina intsulina ekoitzi ezin duelako dator arazoa (II motako diabetesa); gainontzekoak arazo autoimmuneak, haurdunaldiarekin lotutakoak, fibrosi kistikoa, pankreatitisa edo zenbait botikaren albo ondorioak izaten dira. Sortze eta garapen geldoa du, eta askotan oharkabean igarotzen da (batzuetan, odol analitika egin ezker, diabetesa garatzen ari garela ikus daitezke eta arazo asko ekidin daitezke).

Hipergluzemiak gorputzaren hainbat sistema desorekatzen ditu, batez ere gorputzeko organoek odol gutxiago jasotzearen eraginez; ohikoenak gernu sistema, digestioa, muskuluak, ikusmena eta azala izaten dira. Bistan denez, odolak garraiatzen dituen lehen-gaiak ere desorekatuta daude; arazo konplexua denez, faktore asko behatu behar izaten dira, eta horregatik batzuetan zaila izaten da gaixotasunaren kudeaketa, baita tratamendu farmakologikoa egokitzea ere. Bestalde, arreta berezia eskaini behar zaie zenbait aparaturi: giltzurrunetan, azaleko gune periferikoetan, nerbio sistema autonomoan edo erretinan arazoak ohikoak direnez, prebentzio neurriak har daitezke.

**Gure lankide Alejandro Buldon-ek berriki argitaratu du diabetesari eta fisioterapiari**

**buruzko lan interesgarria.** Bertan luze eta zabal irakur ditzakegu orain arte kontatu ditugun gauzei buruzko detaille gehiago, eta fisioterapiari egin dezakegunari buruzko sintesi ona ere bada. Labur esanda, diabetesa duen pertsona baten kasuan fisioterapiak, batez ere, gaixotasuna ahal den bezain ongi eramaten laguntzen digu. Lehentasuna, noski, konpentsazio metabolikoa lortzea da -beste espezialitateetako lankideen arloa da hori-, baina behin hori lortuta, arazo gehigarriak prebenitzeko eta egoera orokorra hobetzeko gakoa aktibitate fisikoa da. Baina ezin dugu paziente hori besterik gabe gimnasia bidali; gaixotasun konplexua du, eta beraz, ariketa programa hori gauzatzean ezinbestekoa izango da diabetesaren fisiopatologia ezagutzea, harekin lotutako osasun arazoak eta tratamenduak, eta pazientearen egoera. Izan ere, pertsona batzuek muga fisiko handiak izango dituzte eta ariketak haien ahalmenetara egokitu beharko dira; beste batzuk, berriz, forma onean etorriko zaizkigu, intentsitate altuko entrenamendua egiteko moduan, baina ariketek gluzemian duten eragina kontrolatu beharko da. Horretarako, paziente diabetikoen ariketa terapeutiko programa behar bezala eramateko, ezinbestekoa izango da fisioterapeuta baten gainbegirada. •

[www.abante.eus](http://www.abante.eus)



Arazo gehigarriak prebenitzeko eta egoera orokorra hobetzeko gakoa aktibitate fisikoa da. GETTY IMAGES