

Fibromialgia

Prozesu onbera da, batez ere emakumeei eragiten diena eta luzaro iraun dezakeena. Ondoko sintoma hauek eragin ditzake: min kroniko orokorra, nekea, insomnioa, antsietatea edota depresioa, eta baita hantura eta inurridura sentrazioa eskuetan, buruko mina, memoria eta kontzentrazio falta, mina hilekoarekin edo digestio-arazoak ere.

Gure aholkua ariketa leuna egitea eta bizimodu aktiboari eta lanari ekitea da.

Nola diagnostikatzen da?

Ez dago diagnostikoa emango duen inolako frogarik. Osasun-arazoak eta azterketa fisikoa nahikoa dira diagnostikoa egiaztatzeko. Erradiografiak, analisiak eta bestelakoak beste gaixotasunen bat baztertzeko izango dira.

Zein da tratamendua?

Tratamenduak mina kontrolatzeko, loa eta gogo-aldartea hobetzeko, sasoi onean egoteko eta gizarteratzeko eta lanera berriro itzultzeko dira. Emandako gomendioak jarraituz gero, zure osasun-arazoek eta bizi kalitateak hobera egingo dute.



Zer gehiago egin daiteke?

Dieta eta ohitura osasuntsuak jarraitu, saihestu zuzenak ez diren jarrera eta ahalegin fisiko desegokiak.

Laguntza psikologikoa garrantzitsua da. Estresa gutxitzeko baliagarria da arnasketa

eta erlaxazio teknikak erabiltzea, ur beroko igerilekuetara joatea, etab.

Lagungarria izan daiteke elkarri laguntzeko taldeetan parte hartzea, bertan arazo berberei buruz hitz egiteko.



Zelan egin behar da ariketa?

Egin atsegin duzun ariketaren bat erregularitasunez, **astean 5 egunez gutxienez**, 20-30 minutuko tartean. Ariketa ezberdinak izan daitezke:

oinez edo bizikletan ibili zein yoga bezalako erlaxazio ariketak, dena zuretzako zama izan barik eta zeure ahalbideetara egokituta.

Astiro-astiro hasi behar da, intentsitatea eta iraupena zeure ahalegin-tolerantziaren arabera gehituz eta gutxituz. Luzaketa leunak eta jarrera-entrenamendua baliagarriak dira tentsioa eta muskuluetako mina arintzeko.

Ez egin mina eragin dezakeen ariketarik.

