

LEHIAKETAKO ESKALADA EGITEA KONTRAINDIKATZEN DUTEN GAIXOTASUNAK

A. HEZUR ETA GILTZADUREN SISTEMA ETA MUSKULU-SISTEMA

- BIZKARREZURREKO PATOLOGIAK, ERASAN NEUROLOGIKOA DUTENAK (III. MAILAKO ESPONDILOSLISTESIA, HERNIAK)
- ARTIKULAZIOEN PATOLOGIAK, LOKADURA-ARRISKUA DUTENAK (SORBALDA)
- HEZURREN DESMINERALIZAZIOA

Gomendioa:

- Egiaztatu 4 gorputz-adarren osotasun anatomikoa eta funtzionala
- Errespetatu jasan berri dituzun eta hazkunderari lotuta dauden patologia guztien min-fase eta sendotze-fase guztiak
- Jakinarazi eskalatzaileri tendinopatiak jasateko arriskua gehitu egiten dela, eta eman aholkuak berorren prebentziorako

B. SISTEMA KARDIOBASKULARRA

- KARDIOPATIA GUZTIAK

Gomendioa:

- Eskatu atsedeneko EKG bat, 40 urtetik aurrera, eta baita zalantzaren bat dagoenean ere
- Egoera kardiobaskularrak bateragarria izan behar du esfortzu fisiko biziarekin

C. NERBIO-SISTEMA

- KONTROLATU GABEKO EPILEPSIA
- SINDROME PSIKIATRIKO OREKATU GABEA

Gomendioa:

- Saihestu judizioa eta portaera nahas ditzakeen edozein intoxikazio exogeno

D. SISTEMA ENDOKRINOA

- DIABETES MELLITUS INTSULINA MENDEKOA, KONTROLATU GABEA

E. ORL SISTEMA

- OREKAREN NAHASMENDUAK

F. IKUSMEN-ZOLITASUNA

Gomendioa:

- Zuzendu ikusmen-eskasiak
- Ikusmena zuzentzeko betaurrekoak daramatzatenek kristal apurtezinak eta armazoiak egokituta eramatea komeni da

G. AHO-BARRUNBEA

Gomendioa:

- Egiaztatu hortzetako txantxarrik ez duzuela, eta baita aurreko haginena eta ebakortzen egoera ere

H. EGIAZTATU TETANOSAREN AURKAKO TXERTOIA