

# MENDIKO KIROLA KONTRAINDIKATZEN DUTEN GAIXOTASUNAK

## ERABATEKO KONTRAINDIKAZIOA

- **Infekzio eta prozesu akutuak**, orokorrak nahiz lokalak, sendatu arte
- **Gaixotasun** neurologikoak, **koordinazio neuromuskularra** larri nahasten dutenak
- **Ikusmenaren nahasmendu larriak** (erretina askatzea)
- Prozesu bestibularrak, **orekari eragiten diotenak**
- **Miokardiopatiak**
- **Bihotz-malformazioak** edo hodi handienak, sortzetikoak edo hartutakoak, **ondorio hemodinamikoa dutenak**
- **Hipertentsio arterial larria**
- **Giltzurrun-gutxiegitasuna**, konpentsatu gabea
- **Hepatopatia kronikoak**, konpentsatu gabeak

## KONTRAINDIKAZIO ERLATIBOA

- **Odolaren koagulazioaren nahasmenduen kasuan**, kontraindikatuta dago goi-mendietako jarduera.
- **Epilepsiaren** kasuan, kontraindikatuta dago eskalatzea (kontrolatuta egin daiteke beharbada, sarbide errazeko kirol-eskoletan eta rokodromoetan).
- Ez da kontraindikatzen, ez eta aldatzen ere altitudearekin, ongi kontrolatuta dagoenean.
- **Arnas gutxiegitasunaren** kasuan, kontraindikatuta dago goi-mendietako jarduera; oro har, larritu egingo dira **bronkitis kronikoa**, **enfisema** eta disnearekin agertzen diren nahasmenduak.
- **Asma** hobetu egiten da, alergenoen kopurua murriztu egiten baita; baina hotzak eta lehortasunak asma eragin dezakete. Sendagaiak eraman behar dira.



**euskal mendi zale federazioa**  
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

- **Bihotz-erritmoaren nahasmenduen eta kardiopatia konpentsatuen** kasuan, kontraindikaturik dago esfortzu handiko jarduerak egitea.
  - **Ikusmen gabezia edo ikusmen eskasia** dagoen kasuetan, kontraindikaturik dago eskalatzea.
  - **Sinusitis** eta **otitis** kasuetan, kontraindikaturik daude goi-mendietako jarduerak.
  - **Sudurreko arazoak eta arazo sinunasalek** eta **polipoek** esfortzura egokitzea eragotz dezakete.
  - **Burdin eskasiagatiko anemiaren** aurrekaririk izanez gero, baliteke burdin gehigarriak behar izatea, goi-mendietan anemia hori prebenitu ahal izateko.
  - **Antikoagulatuak hartzen dituzten pertsonak** jarduera egin dezakete erdi mailako mendietan, larrialdi mediko baten aurrean irisgarritasuna bermatuta dutenean, betiere.
  - **Depranozitosi** heterozigotikoa duten pertsonak % 30eko aukera dute zelula faltziformeen krisi bat izateko, 2.000 metroko altitudetik gora.
  - **Progestagenoekin tratamenduan daudenak** eten egin behar dute tratamendua goi-mendietako jarduerak egiterakoan, tronbozitosia pairatzeko arriskua gehitu egiten baita. Beste antisorgailu-metodo batzuk aukeratzea eskatzen du horrek (seguruena eta errazena eskura daitekeena preserbatiboa da)
  - **Diabetesa duten pertsonak** kontuan izan behar dute beren ohiturak aldatu behar dituztela, eta gluzemia-kontrola tenperaturaren, elikagaien eta ariketa fisikoaren aldaketetara egokitu behar dutela (ia beti intentsitate handikoa izango da). Gomendagarria izan daiteke insulina-dosiak murriztea, hipogluzemiarekin lotutako gertakariak saihesteko. Mendian, kontuan hartu behar dira, halaber, asepsia txikiagoko arazoak, muturreko tenperaturetan insulina kontserbatzeko izan daitezkeen zailtasunak, insulina manipulatzeko arazoak eta abar. Horiez gain, kontuan hartu behar dira ordu-aldaketak, ibilbide baten luzera aleatorioa, ibilaldi batean aurreikusitako ez den iraupena edota bat-batean bibak bat egiteko beharra.  
Altitudeak berak ez ditu gluzemia-premiak aldatzen. Diabetesak ez du kontraindikatu goi-mendietako jarduera, baina inguruko baldintza eskasak kaltegarriak izan daitezke diabetesa kontrolatzeko, eta errendimendua muga dezakete, arazoak areagotzeko arriskua sortuz.
- Erretinako hipoxia gertatzeko arriskua dagoelako, 2.000 metrotik gora ez egotea aholkatzen zaie **erretinopatia diabetikoa** duten diabetikoei.
- **Gutxiegitasun suprarrenalak** duten pertsonak beren tratamendua gehitu behar duten jakiteko aholkua eskatu behar dute, esfortzu- eta estres-baldintza gogorragoei aurre egiteko.

- **Crohn-en gaixotasunaren, kolitis pseudomenbranoaren eta pankreatitis kronikoen** kasuan, kontraindikaturata daude iraupen luzeko ibilaldiak.
- **Urdaileko ultzerak** orbainduta egon behar dute.
- **Hemorroide-krisiak** eta **uzkiko fistulak** benetako arazo bilakatzen dira mendian eta altitudeko baldintzetan.
- **Migrainak** handiagoak izan daitezke alturan, eta nahasmendu neurologikoak ere sor daitezke; ondorioz, mendiko gaitzarekin nahas daitezke. Ohiko sendagaiekin tratatu behar dira, eta irauten badute, mendiko gaitzat joko dira, eta gaitz hori bezala tratatuko dira.
- **Burmuineko istripu baskularreko aurrekariak** kasuan, kontraindikaturata dago altitudean egotea (bai burmuineko istripu baskularren, bai istripu iskemiko iragankorren kasuan; krisi hipertentsiboetan edo karotida-estenosian)

## LABURBILDUZ

### JARRI HARREMANETAN ZURE SENDAGILEAREKIN ETA JASO AHOLKU ESPEZIALIZATUA HORRELAKORIK BADUZU EDO IZAN BADUZU

BIHOTZEKO ARAZOAK EDO ARAZO BASKULARRAK  
 TENSIO ARTERIALAREKIN LOTUTAKO ARAZOAK  
 ARNASA-ARAZOAK  
 ARAZO NEUROLOGIKOAK  
 IKUSMEN-ARAZOAK  
 OREKA-ARAZOAK  
 GILTZURRUNEKO EDO GIBELEKO ARAZOAK  
 ODOLA KOAGULATZEKO ARAZOAK  
 ANEMIA  
 EPILEPSIA  
 DIABETESA  
 MIGRAINAK  
 URDAILEKO ULTZERAK  
 AHO BIDEZKO ANTISORGAILUEN ERABILERA  
 GUTXIEGITASUN SUPRARRENALA  
 NAHASMENDU HORMONALAK  
 CROHN-EN GAIXOTASUNA, KOLITIS PSEUDOMENBRANOSOA,  
 PANKREATITIS KRONIKOA  
 HEMORROIDEAK ETA UZKIKO FISTULAK  
 MIGRAINAK  
 ESPONDILOLISTESIA ETA HERNIA DISKALAK  
 GILTZADURETAKO LOKADURA ARRISKUA  
 OSTEOPOROSIA  
 SINDROME PSIKIATRIKOAK

## **EZ EGIN MENDIKO JARDUERARIK**

- INFEKZIO AKUTUREN BAT BADUZU, OROKORRA NAHIZ LOKALA, HURA SENDATU ARTE
- KOORDINAZIO NEUROMUSKULARREAN NAHASMENDUAK BADITUZU
- IKUSMEN-NAHASMENDU LARRIAK BADITUZU
- OREKARI ERAGITEN DIOTEN NAHASMENDUAK BADITUZU
- MIOKARDIOPATIAK BADITUZU
- NAHASMENDU HEMODINAMIKOA ERAGITEN DUTEN BIHOTZ-NAHASMENDUAK BADITUZU
- HIPERTENSIO ARTERIAL LARRIA ETA GILTZURRUNEKO EDO GIBELEKO GAIXOTASUN KONTROLATU GABEA BADITUZU

## **EZ EGIN GOI-MENDIETAKO JARDUERARIK**

- ODOLA KOAGULATZEKO NAHASMENDUAK BADITUZU EDO ANTIKOAGULATZAILEAK HARTZEN BADITUZU
- ARNAS GUTXIEGITASUNA BADUZU
- OTITISA EDO SINUSITISA BADUZU
- ERRETINOPATIA DIABETIKOA BADUZU
- BURMUINEKO ISTRIPU BASKULARRA IZAN BADUZU, ARINA IZAN BADA ERE