



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Tratamenduen iparrorratza

Bidaietan bezala, fisioterapia tratamendu batean murgilduta zaudelarik komenigarria izaten da nora goazen zehaztea; helburuak ezartzea, alegia. Bai zuek eta bai guk ahalegiak behar bezala bideratuz gero, arazoa errazago konponduko baitugu. Iparrorratza, bistan denez, modu arrazionalen ezarri behar da. Hanka falta zaion kirolari batek, esate baterako, ezingo du helburutzat «lehen bezala korrika egitea» ipini; hori ez litzateke erreala, eta etengabeko frustrazioa baino ez lekarke. Baina xedea gorregi jarriko ez dugun bezala, beheregi ere ez zaigu komeni: pazientearen egoera hobetzeko, gorputzari ahal duen baino pixka bat gehiago eskatu behar diogu. Bestalde, helburu-ezartze lan honetan zenbait faktorek ere eragina dute. Beldurrak, esate baterako. Edozein fisioterapia tratamendutan, kontsultan egiten dugun lana bezain garrantzitsua, edo gehiago, pazienteak bere kontura egiten dituen lanak eta ariketak dira. Pertsona batek informazio egokirik ez duenean, sinets dezake horrelako edo bestelako mugimenduek (min pixka bat sentitzen duelako) bere egoerari kalte egiten diotela; eta batzuetan horrela izango da, baina beste batzuetan ez. Horregatik, komunikazio egokia mantendu behar dugu, alde bietatik, horrelako oztopoak ez daitezen hobekuntzaren kalterako izan. Beldurraz gain badira beste faktore psikologiko gehiago ere: onarpena, adibidez. Ziur nago izparringiren batean irakurria duzuela atzera bueltarik ez duten arazo larrien aurrean igarotzen ditugun faseena, Elizabeth Kübler-Rossek 1969an deskribatutakoa: ukazioa, haserrea, negoziazioa, depresioa, onarpena. Paziente bat edozein fase-tan ailega dakiguke, eta normala denez, horrek gure helburuak baldintzatuko ditu: onarpenera ailegatzen denean dena errazago bihurtzen da.

Lehen esan dugu guk kontsultan eginikoa baino garrantzitsuagoa dela norbere kontura eginikoa. Horregatik, pazienteari egokiro moldatzeko tresnak eman beharko dizkiogu, eguneroko bizimoduan izango dituen arazo txikiei aurre egin diezaien. Guk agindutako ariketak ez di-

relako beti berdinak izango: eta, aldatu behar duenero guregana etortzen ibili behar ez izateko, progresio pauta bat ezarri beharko dugu (bere kasuaren neurrira), pazienteak bere kontura ariketa "dosia" moldatzen ikas dezan. Era berean, ariketen antolakuntza pazientearen kontrolpean uzteak (kronograma, intentsitatea...) bere burujabetasuna modu interesgarrian areagotuko du, gurekiko mendekotasuna desaktibatuz. Adibidez, konstantziaren balioa ikasiko du. Paziente askoren arazoa izaten baita (kirolariena bereziki) "boom / bust" deituriko zikloetan aritzea, hau da: gogoz eta animoz dagoenean topera entrenatu / biharamunean zisko eginda egon / gogoak joan, eta horren ondorioz hainbat egun entrenatu gabe pasatu. Horrela ibiltzen diren pertsonekin ia ezinezkoa da ganorazko hobekuntzarik lortzea.

Pazientearen burujabetasuna handitzeko prozesu horren parte garrantzitsua da txartoaldiei aurre egitea. Denok nahiko gurek arazoaren eboluzioaren erritmoa konstantea eta gorakaria izatea, baina errealtatean ez da horrela izaten: eboluzioaren aldapak, errepideena baino, errusiar mendien antz handiagoa izaten du. Horrenbestez, pazienteari min gehiago duen egun horietan zer egin ere erakutsi behar zaio. Baita luzaroan aldaketarik sentituko ez duen epe gogaikarrietan ere. Hemen ezin da denendako balio duen aholkurik eman, egin beharrekoa bakoitzaren osasun egoeraren arabera asko aldatzen delako.

Laburbilduz: helburuak ezartzea zaila da, baina ezinbeste-

koa. Eta ez da gauza bera bere tratamenduan aktiboki parte hartu nahi duen pertsona batekin lan egitea (gero eta gehiago dira horrelakoak, zorionez) edo ohatilan plaust etzan eta esperantza guztiak terapeutaren "esku miragarrietan" jartzen dituenarekin. Azken kasu honetan, helburuak ezarri ahal izateko, aldeztatik pedagogia lan handia egin beharra dago; kontuan hartu paziente askori sekula inork ez diela galdetu zer espero duten tratamenduarengandik; eta planteamendu ezberdin hau irensteko zaila gerta dakieke... •



Gazte bat, gimnasioan ariketak egiten. Raúl BOGAJO | FOKU