



Oier Gorosabel - @Txikillana

Fisioterapeuta

Artikulazioen hipermalgutasuna

Enparantza andereñoa neska liraina da, baina ez du kanon klasikoa atsegin: etxean gordeta bizi den printzesa hauskorra izan beharrean, lagunekin basoan ibiltzea du gustuko, haitz gainetan saltoka, eta zuhaitzetan zintzilik.

Horrelako batean okertu du orkatila, eta aitak eskutik ekarri digu, uzkur. Izan ere, osagilearenera etortzea ez du maite; are gutxiago, basoan jolastea debekatuko ote diogun beldur denean. Baina albiste onak ditugu Enparantza andereñoarendako eta bera bezalako esploratzaile prestu guztiendako. Duela hogeit urte, horrelako baten aurrean geuk ere geldirik egotea aginduko genion; RICE protokolo famatua aplikatuz, alegia: rest, ice, compression, elevation. Orain ordea, ikerkuntzan ari diren gure lankideei esker, badakigu horrelako gazte ipurterreak immobilizatzeko (alferreko) lanik ez dugula zertan hartu: muskulu-eskeleto sistemako egiturak lehenago eta hobeto sendatuko baitira mugimenduan mantenduz gero, geldirik egonda baino. Gero eta ebidentzia maila sendoagoarekin, gainera.

Jakina, egitate honi tamaina hartu behar zaio: lotailu baten lesioa egiten dugunean, ezingo dugu ezer gertatu ez balitz bezala jokatu. Ez horixe: hasieran, artikulazioa minduta eta handituta izango dugu, eta ukitzean min handia hartuko dugu. Guztiz normala da hori: inflamazio fasea da, sendatze prozesua behar bezala abiatzeko ezinbestekoa, eta gorputzak berak eskatuko digu atseden hartzea. Egun gutxiren buruan, ordea, gauzak aldatzen hasiko dira: etendako zuntzak birsortzen hasten direnean, artikulazioa errazago mugitu ahal izango dugu. Beraz, lehen norbere senari jaramon egin diogun bezala (geldirik ego-

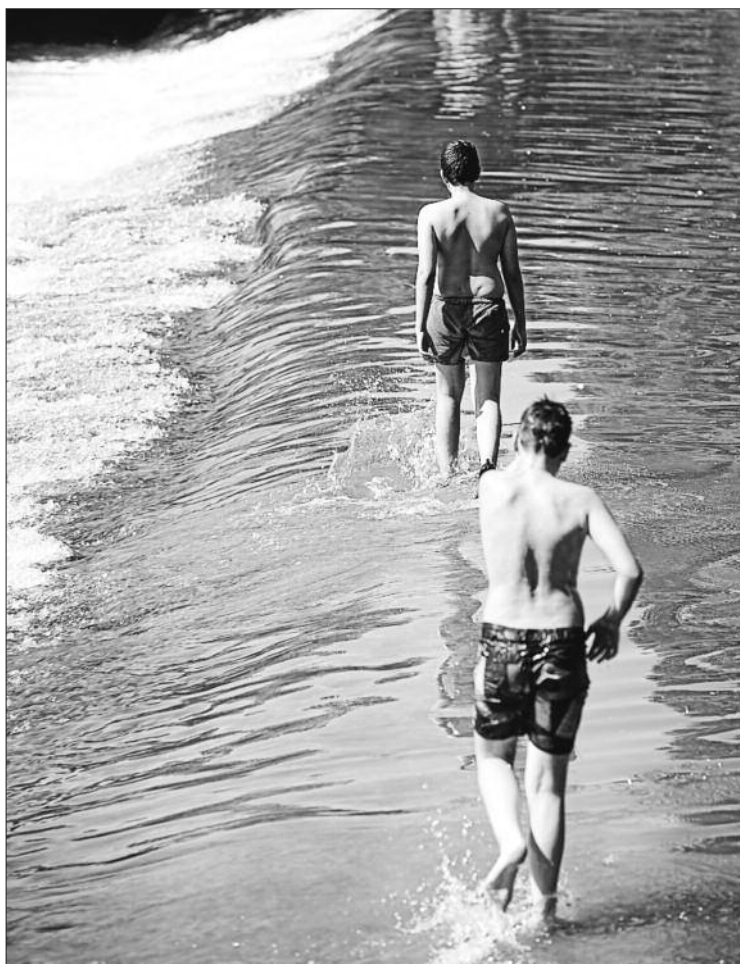
nez), orain ere horixe egin beharko dugu: gorputzak mugitzeko aukera eman ahala, mugitzen hasita. Hau da: gurasoak, ez geldirik mantendu, gero, jolastu nahi duen haurra!

Sendatze prozesua erraztu dezakegu, halere, mugimenduok jarrera egokian eginez gero.

Horretarako, denok ezagutuko duzuen kasu bat azalduko dizuet: aldapan behera korrika datorren umearena. Konturatzen bazarete, haur gehienek, goitik behera korrikan datozenean, zarata karakteristiko bat egiten dute hankekin lurraren kontra: zapla, zapla, zapla! Orpoa jarri ostean, oin-bularrak behe jotean zolak egiten duen "txalo" bezalakoa da. Gauza normala da, eta ez bereziki arriskutsua, bidea laua eta asfaltotzkoa denean, inolako zulorik gabekoa. Baina mendiko ume batek ez dizu hori egingo, oinak kontrol barik horrela erabiltzean, edozein harritxo, adar edo zulo nahikoa dela-

ko trokadura bat eragiteko! Horregatik oinak ez ditu libre erabiliko, baizik eta dantzariak edo borrokalariak bezala: ez guztiz erlaxaturik, baina ezta gogor-gogor eginda ere; tarte ko puntu batean, egin beharrekoa aurreikusiz, eta dantza/borroka lagunak egin dezakeen mugimenduari erantzuteko prest.

Hipermalgutasunaren eraginez esgintzeak behin eta berriro gertatzen direnean ere, helburu nagusia egonkortasuna eta indarra uztartzen dituen jarrera hori bilatzea izan behar da. Zenbait kasutan, orkatila edo eskumuturra babestuko dioten ortesiak lagungarriak izan daitezke; baina hori beti-beti bigarren mailakoa izango da, oinak egonkortasuna modu librean aurkitzearen aldean. •



Gazte batzuk ibaian bainua hartzen. Jagoba MANTEROLA | FOKU