



Oier GOROSABEL
Fisioterapeuta

Analgesia onaren garrantzia

Etortzen zaizkigun pazienteen artean profil askotako jendea dago, noski. Badira errepikatzen diren txantiloia, halere; haien artean «asko aguantatzen duen jendea» dago. Kakotx artean ipintzen dizuet, zeren eta horrelaxe esan ohi digute esplorazio klinikoan ari garenean. Nonbait minari tolerantzia handia diote, eta pozik daude hori horrela izatearekin. Ados nago! Izan ere, osasun arazo bat dugunean, hobe izaten da hori (minarekin eroantsu izatea), txarto jasatea baino. Halere, ona izanik, ezaugarri honek bere arazo propioak ekar ditzake. Horiek ulertuz, pertsona hauek are gehiago hobetu dezakete osasun arazoei aurre egiteko modua.

Mina asko aguantatzen duten “kanpeoi” hauen artean gauza harrigarriak ikusita nago ni: hezur baten hausturari jaramon egin barik, bizimodu normalari eusten dion jendea; neuralgia larri batekin, eskulan indartsua egiteari lagatzen ez diona; zirkinik egin gabe, tutik esan gabe, normal itxuran egoten dakiena... Pertsona hauen artean bada askotan ikusten dugun beste ezaugarri bat: ez dutela botikarik hartu nahi izaten. Kasurik larrirenetan batere ez; gehienetan, ordea, hasierako fase mingarrienean hartzen dute, eta egun batzuen buruan hobetu ahala, medikuak ezarritako pautari (8 ordutik behin, edo dena dela) jaramonik egin ez, eta bere kontura erabakitzen dute dosia jaistea. Zergatik egiten duten hau? Bakoi-tzak bere motiboak izango ditu noski: botikak txarrak direla uste izatea, penitentzia egiteko zaletasuna (idatzi izan dugu hauei buruz lehenago ere), edo beste zerbait. Ez gara gaur horiek eztabaidatzera sartuko; bai, ordea, azpimarratzera, lesio baten fase akutuan trata-

mendu analgesikoa behar bezala egiten ez badugu, lesio hori kroniko bihurtzeko aukerak handitzen direla.

Izan ere, azken urteetan terapia fisikoaren munduan bizi-tzen ari garen paradigma aldaketak (minaren neurofisiologiarekin lotuak) min kronikoaren gaineko beste ikuspegi bat eman digu. Ikuspegi horren arabera, arazo bat kroniko bihurtzearen gakoa fase akutuan dago, eta lesioarekin bera-ekin baino, haren aurrean dugun portaerarekin lotuta dago. Esate baterako, ikerketen emaitzek erakusten digute minaren autokudeaketa eraginkorragoa dela, tarteka terapeuta batengana “mantentze lana” egitera joatea baino; ariketa programetan progresioa mantendu behar dela, minari jaramon tamainan eginda (ez gutxiegi, ez gehiegi); arreta minean baino, funtzioan enfokatu behar dela; pa-zienteen uste okerrak desmuntatu behar direla; helburuak

ezartzerakoan, pazientearen afizioak eta motibazioa baliatu behar ditugula; lantokira itzultzea bultzatu behar dela, jardunaldi mu-rriztuan bada ere; minaren larriagotzearen aurrean, nola jokatu behar duen era-kutsi behar zaiola; eta, gaur azpimarratu nahi genuena: fase akutuan analgesia ona egin behar dela.

Alegia, gure “kanpeoiak” ukondoan tendinitis bat baldin badu, eta ez badu medikuak emandako botika hartu nahi («horrek mina tapatzen du bakarrik, ez du ezer konpontzen!»), ideia hori burutik kendu behar zaio. Ukondoko tendinitis horrek, sendatzeko, mugimendua behar baitu; eta horixe da botika analgesikoak emango diona: errazago mugitzeko ahalmena, eta horrenbestez, bizkorrago eta hobeto sendatzea. •



Badira botikarik hartu nahi izaten ez duten pertsonak. Paul BRADBURY | GETTY