



Oier Gorosabel
Fisioterapeuta eta osteopata

Eskuak txindurrituta

Eskuak txindurritzea lepo inguruko arazoaren ohiko sintoma da. Normala den bezala, askotan jendeak ez du ikusten zerbikaletako eta eskuetako arazoaren arteko lotura. Nahikoa arrunta izaten baita sintomak jatorrizko arazotik urrun (batzuetan oso urrun) agertzea; hori dela eta, hobeto uler dezakezue zergatik “galtzen” dugun fisioterapeutok hainbeste denbora eskua sartu aurretik (paziente batzuen desesperaziorako). Izan ere, historia kliniko ona eta esplorazio hobe dira arazoaren sustraian bete-betean jotzeko sekretuaren muina. Besoetako kalanbre sentsazioak multzo handi bitan bana ditzakegu: batetik odol zirkulazioarekin lotutakoak, eta, bestetik, bizkarretik ateratzen diren nerbio sustraiekin zerikusia dutenak.

Odol zirkulazioak eragindako txindurritze sentsazioak, orokorrean, beso eta esku osoa hartzen du. Atera kontuak: Rita Hayworthen eskularrua jantzita izatea bezalako sentsazioa, baina txindurritzeak berak eraginda! Besoko zirkulazioa oztopatzen denean, herriko ur-horniketa eteten denean legez izaten da: ixten den giltzaren arabera, auzo batzuek edo besteek izango dute ur falta. Baita batzuetan herri osoak ere! Arazo gehienak klabikula-omoplato inguruko odol hodi nagusietan izaten baitira, eta, horren ondorioz, beso osoa gelditu daiteke lotan. Zirkulazioaren oztopo hori arrazoi anitzengatik ematen da. Adibidez saihets, klabikula eta omoplatoa batzen duten ligamendu eta faszien desorekek odol hodiak irato ditzakete; *pectoralis minor* muskuluaren laburdurak haren azpiko pasabidea estutu dezake; hiperzifosi posturak (konkorra bizkarrean, sorbaldak aurrerantz) hori guzti hori errazten du; toraxaren erdigunean dagoen mediastinoko tentsioak ere bai. Odol hodi nagusiez gain, noski, besoan zehar doazen arteriek ere muskuluen artean pasatu beharra dute, eta horien desorekek zirkulazioan eragin dezakete, noski. Kasu horretan besoaren periferian sentituko litzateke txindurritzea, estutasunetik behera. Tratamendurako, ezinbestekoa izaten da odol zirkulazioa itota dagoen puntua

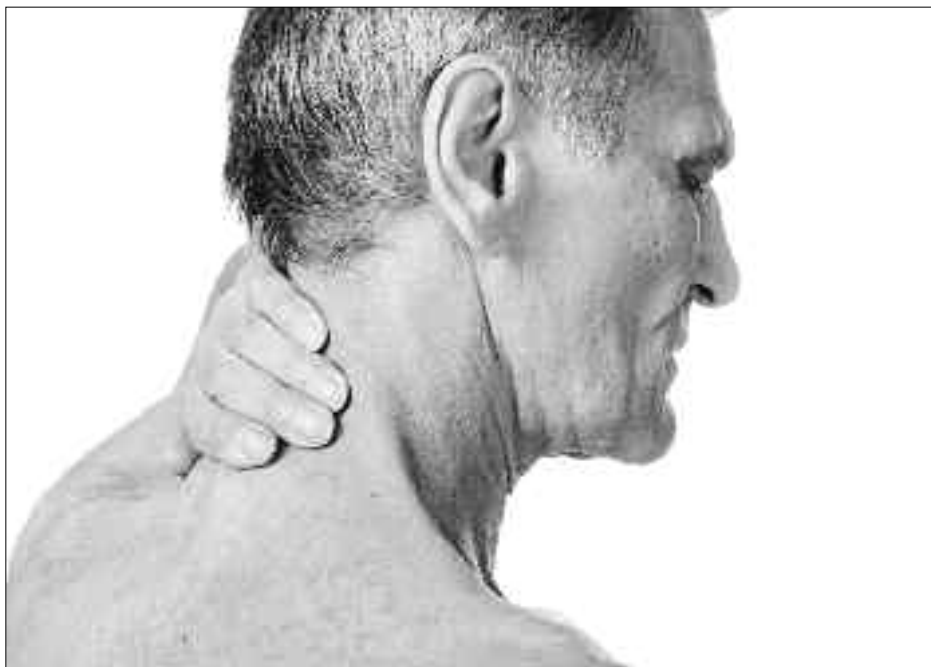
zehaztea, eta batzuetan ez da erraza izaten; fisioterapia aldetik proba eta test funtzionalak erabiltzen ditugu nagusiki. Oztopoaren kokapena zehazteaz gain garrantzitsua izango da arrazoa ere jakitea, horrek markatuko baitu neurri handi batean arazoa konpontzeko erabiliko dugun teknika. Helburua: zirkulazioa oztopatzen ari den egitura orekatzeta, eta odolaren bidea erraztea.

Lehenago aipatu dugunez, txindurritze sentsazio horren beste jatorri nagusia nerbioak dira: ornoetatik ateratzen diren nerbio sustraiak, hain zuzen ere. Bizkarreko arazoaren eraginez kaltetzen dira eskuarki, eta halakoetan besoaren zati bat bakarrik txindurritzen da. Izan ere, nerbio sustrai bakoitzak kontrolatzen dituen azalaren zatiak ezagunak dira, adibidez: C6 sustraia ukalondotik lehen eta bigarren atzamarreraino; C7 sustraiak eremu txiki-txikia hartzen du, hirugarren atzamarra bakarrik; C8 sustraiak, berriz, laugarren eta bosgarren atzamarretik ukalondo barrualderainoko azala hartzen du... Horrela, sintomen kokapenak arazoaren jatorriaren pista garrantzitsua emango digu. Hala ere ez da hain erraza: nerbio zuntzak, bizkarre-

zurretik irten ahala, saretzen hasten baitira *plexus brachialis* delakoan. Horrek esan gura du besora ailegatzen diren amaierako nerbioak ez datozela sustrai bakarretik, baizik eta maila bat baino gehiagoko ekarpena dutela; are gehiago, bidean nerbio sistema autonomoaren zuntzak ere sartzen zaizkie, ia gorputz osoko neuronen interferentziarekin... Behin bizkarreko sustraietatik irtenda, nerbio zuntz eta odol hodi nagusiak batera joaten dira. Horregatik, lehen aipatu ditugun arrazoiak nerbioen funtzioa ere oztopa dezakete, odol zirkulazioaz gain. Horrek guztiak nahikoa korapila dezake diagnostiko egoki bat lortzea. Izan ere, horixe da kasu honetan zailena: nerbioen funtzioa zerk eta non oztopatzen duen jakitea. Behin hori lortuta, fisioterapia tratamendua zehaztea lan erraza izaten da.

Hala ere, emandako azalpen ulergaitzekin ez estutu, eta jakin ezazue eskuetako txindurritze gehienek hobera egiten dutela terapia sinple eta merke batekin: igeri egitea. Ahaztu, beraz, idatzitako guztia, eta... dzanga uretara! •

<http://fisiolantaldea.blogspot.com>



Eskuak txindurritzea lepo inguruko arazoaren ohiko sintoma da. THINKSTOCK