



Oier Gorosabel
Fisioterapeuta eta osteopata

Ez zaude atxilotuta, bajan baino

Aurreko baten txioa bota nuen sarean. Honela zioen gutxi gorabehera: «Bajan zaude, ez atxilotuta: irten kalera, egin kirol pixka bat, paseatu, joan hondartzara. Inork ezer esaten badizu, fisioterapeutak agindu dizula esan». Nire harridurarako, oihartzun itzela izan du mezu txiki horrek; badi-rudi jende askok bere burua erretrata-tuta ikusi duela. Hori ikusita, gai hone-tan pixka bat gehiago sakontzeak merezi duela pentsatu dut.

Kontsultan askotan izaten ditugu ba-jan dauden eta etxetik atera nahi ez du-ten langileak. Izaten duten beldur na-gusia, nonbait, horrelako zerbait entzutea da: «Begira alfer hori, tailerre-ra joan beharrean hor dabil paseoan» – beharbada bajan daudenek ere horixe bera esan izan dutelako besteengatik lehenago?-. Arazoa honakoa da: kasu-rik gehienetan irteeta komenigarria da osasun arazoa lehenbailehen sendatze-ko prozesuaren parte garrantzitsu le-gez. Lan errepikakorrek edo luzaroan mantendutako postuak eragindako bajak direnean behintzat, bai. Banaka-ko kasu batzuetan bajan daudenek etxean geldirik egoteko premia dute, baina horiek ere mugitzeko moduan

izaten dira egun gutxiren buruan. Pun-tu horretatik aurrera, etxean geldirik egoteak kalte egingo du gehiago mese-de baino.

Beste modu batera esanda: bajan egoteak zure ohiko lana egiterik ez du-zula esan nahi du bakar-bakarrik. Atse-den hartzeak ez du geldirik egotea esan nahi. Gorputzak onartzen duen neu-rrian ariketa fisiko leuna egitea ez da kaltegarria, alderantziz: zure ohiko la-nak eragiten dizun higadura konpen-tsatzeko balio du. Era berean, olgetan ibiltzea edo beste barik haizea hartzea baliagarria da eguneroko errutinatik deskonektatzeko. Atsedeen fisiko zein psikikoarekin, lanera bueltatzean den-bora gehiago iraungo duzu min barik.

Zalantzarik ez dago, beraz: baja «akti-bo» bat etxean potrogoran geratzea baino askoz sendagarriagoa da. Mese-dea, gainera, ez da bakarrik langilea-rendako: enpresari ere interesatzen zaio zu lanera lehenbailehen eta osasu-nez ahalik eta ondoen itzultzea, baita gu guztioi ere –bajaren zati bat Gizarte Segurantzak ordaintzen du-. Orduan, dena hain klaru badago... zer arraioren-gatik gelditzen da hainbeste langile etxean giltzapean, bajan dagoenean? Esamesei beldur izate hutsagatik, zer-nolako gauza tristea gero!

Euskaldunok munduko onenak, jato-rranak eta guapoena gara, hori esan beharrik ere ez dago. Hala ere, badu-gu gauza txar bat: lanari gehiegizko atxikimendua diogu. Makina bat jen-de ikusita nago lanaren amorez osasu-na galduta, inortxok ere eskatu barik gainera –hori da txarrean-. Minez egon, eta segi; postura txarrean lanean aritu baina enkargatuari ezer esan ez «alferra naizela pentsa ez dezan»; 200 pieza eskatzen badizkidate, 250 egin... Ez dakit zein den norbere osasuna uga-zabaren alde dohainik sakrifikatzer a bultzatzen duen kode genetiko zehatza, baina badakit horrela aritzen diren per-tsonak ez direla naturalak. Eskerrak denborak aldatzen doazen eta belau-naldi gutxi barru denok mestizoak izango garen...

Laburbilduta: alda dezagun pentsa-moldea eta egin dezagun lana tamai-nan, dagokion aisialdia errespetatuz. Eta ez diezaiogun utzi inori geure bizi-tza antolatzen. Esamesaka aritzen den jendea antzinako moldekoea da eta ez da aldatuko; haientzako kalte. Haiekin, hobe euskañolezko esaera jatorra gogo-ratzea: «Regla numero tres: inori kaso-rik ere ez!». •

<http://fisiolantaldea.blogspot.com>



Baja «aktibo» bat etxean geldirik geratzea baino askoz sendagarriagoa da. Atsedeen hartzeak ez du esan nahi geldirik egotea.

Gari GARAIALDE | ARGAKZI PRESS