



Oier Gorosabel
Fisioterapeuta eta osteopata

Bulegoko langileen bizkarreko minak

Zeharka askotan aipatu badugu ere, orain arte ez gara sekula monografiko-ki aritu ordenagailu parean lan egiten duten pertsonen bizkarreko minei buruz. Iratxe irakurlearen iradokizunari jarraituta, naturaren aurkako postura honetan lan egiten dutenen ajeak berdintzen saiatuko gara.

Gizakiaren gorputza korrika eta saltoka aritzeko diseinatua dago. Homo sapiens espeziea sortu zenetik, denbora gehiena piztiengandik ihesi, gure artean borrokan, ehiztari lanetan edo menhirrak garraiatzen eman dugu, labur esateko. Bizimodu mugitua, inondik ere. Horrelaxe joan zaizkigu 195.000 bat urte, harik eta orain dela gutxi (zer dira, bada, bost mila urte?) arbasoak nekazaritzan hasi zitzaizkigun arte; horrek bizimodu egonkortxoagoa ekarri bazuen ere, Neolitikotik hona neke eta izerdi ugari jasan genituen, muskuluei eta artikulazioei astindu ederrak emanaz. Bizkarreko min gutxi, artean. Azken ehun-berrehun urteetan (atzo goizetik, esateko), berriaz, badirudi lehen baino gerra gutxitxoago jasan behar izan ditugula; eta, horrekin batera, lehen errege eta nobleen esku baino ez zeuden pribilegioak (egunero jatea, batez ere) populazioan asko hedatu dira. Horrekin batera etorri dira lanpostu estatikoak, bulegoak, ordenagailuak, eta abar.

Honekin guztiarekin zera esan nahi dut: gure gorputza oraindik azkonaz hartzak ehizatze prestaturik dagoela; edo, denboran askoz ere hurbilago etorrita, aihotzaz etsaiarekin kolpeka aritzeko. Aktibitate horietan jardungo bagenu, muskuluak eta artikulazioak askoz ere hobeto izango genituzke. Egia da lantzean behin besoren bat anputatuko zigutela; edo tribuan inor ez zela 40 urtetik pasatuko. Baina hori beste gai bat da, sozioekonomikoa nahi baduzue. Orain interesatzen zaidan bakarra korrika eta saltoka aritzeko diseinatuak gaudela azpimarratzea da.

Gauzak horrela, zortzi ordu geldirik egotea eskatzen digun aktibitate bate-

an hasten gara. Lan askotan gertatzen da hau, baina Iratxe kazetaria denez, ordenagailuaren aurrean jarrai dezagun, *aulki-garesti-baina-ezin-ergonomikoagoan* eserita. Gure lantokiko osasun zerbitzuaren aholkua jarraituz, pare bat ordutik behin jaikitzen gara, edo posturaz aldatzen dugu. Hala ere, bizkarreko minez kexatzen gara sarri, batez ere oporrik gabe luzaroan gaudenean edo lanpostu horretan urte askoan gabiltzanean.

Eta hori da panorama. Ez zaio buelta handirik eman behar arazoaren sustaia aurkitzeko: gure gorputzak mugimendua behar duela, eta gure eguneroko bizimoduan ez badiogu ematen, minez egongo garela. Gure gizarte aberatsean ez dugu jada egunero janariarengatik borrokatu behar, jakina; baina, hala ere, muskuluak eta artikulazioak behar bezala astintzeko modua aspaldi asmatua dugu: kirola.

Idea nagusia argi izanda, kasu bakoitzaren neurriko soluzioa aurkitu beharko da, kontuan hartzeko faktore asko baitaude: gorpuzkera, adina, historia klinikoa, lanpostuaren ezaugarriak, aisialdirako aukera, estresa, forma fisikoa... Ulertuko denez, ezingo diogu konponbide bera eman 64 urteko kazetari sedentarioari eta unitate mugikorrarekin arnasarik gabe diharduen 25 urteko tribuleteari.

Edonola ere, kasu guztietarako balio duen gauza bat esango dizuet: nahiz eta fisioterapia, ariketa, neurri ergonomiko edo kolore guztietako terapiak erabili, bizkarreko mina zeuek kenduko duzue azkenean. Izan ere, osagileok laguntza edo aholkua eskain diezazuekegu; baina inork, sekula, ezingo zaituztete ordezkatu zeuen gorputzari kalte edo mesede zerk egiten dion ikasterakoan. •

<http://fisiolantaldea.blogspot.com>



Gure gorputza ez dago prestatuta zortzi orduraz ordenagailu parean eserita egoteko.

GAUR8