



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Mina desaktibatzen ikastea

Ederra litzateke hori, e? Nahierara, gogaitzen gaituen minaren aurrean klik egin eta desagerraraztea. Batzuek badakite nola egin: begira Indiako fakirrak, ezpata gorputzean sartuta zirkinik egin gabe; edo erlaxazio egoeran zegoela bere buruari su eman zion Thich Quang Duc bontzo famatua ere... Lasai, baina: ez dut zuek zuen burua lesionatzerik nahi. Muturreko adibide hauek giza gorputza noraino ailega daitekeen irudikatzeak bakarrik dira. Gure kasuan, helburua apalagoa izango da: nahigabetzen gaituen sorbalda, atzamar edo belauneko mina itzaltzea, indargabetzea, amatatzea. Egin daiteke. Uste baino errazago, gainera.

Lotailu, muskulu edo giltzadura batean lesioa dugunean, nerbio eta immunitate sistemak aldaketak ekartzen dituzte arazoaren lekura. Batetik, nerbioen berezko sentikortasuna handitu egiten da; bestetik, berriz, nerbio transmisioa errazten duten gai kimikoak ailegatzen dira. Eskolako fisikako esperimentuetan legez: elektrizitate-poloak ur destilatuan sartzean, elektrizitatea ez da pasatzen; gatza isurtzean, oster, polo batetik bestera bidaia dezake. Lesioaren inguruan biltzen den glutamato, sodio, kaltzio eta oxido nitrikoko «zopak» ere funtzio hori betetzen du, eta mina sentitzen dugu. Hau ona da lesioa dugun artean: gorputz atal hori geldirik mantentzera bultzatzen gaituenez, sendatzea errazten du.

Baina prozesu honek iraupen zehatza du. Ehun mota bakoitzaren zikatrizazio epeak ezagunak dira: muskuluek 21 egun behar izaten dituzte asko jota; lotailu esgintzeek 28 egun; bizkarrezurreko diskoek 42 egun. Denbora horren ostean, gorputzak nola-halako oreka lortzen du, konpontzeko modukoak konponduta, eta konpondu ezin direnak trabarik ez egiteko moduan moldatuta. Beraz, goian aipatu dugun nerbio hipersentikortasun egoera luzatzeak ez du zentzurik, eta egoera normal batean min sentazioa desagertu egingo da.

Batzuetan, baina, hipersentikortasun hori ez da desagertzen. Lesio zaharren inguruan min sentazioa sortzen duen «zopa kimikoa» hainbat faktorerengatik mantendu daiteke. Horietako bat estresa da. Beste bat, tratamenduetan inoiz jasandako min handia (fisioterapiaren barne). Edo lesioaren fase akutuan tratamendu analgesiko desegokia hartzea (botika gutxiegi hartu izana). Irakurri ezazu berriz paragrafo hau, mesedez. Poliki. Jabetu zaitez bertan esaten ari naizenaz.

Beraz: lesio zaharra guztiz sendatuta egon arren, inguruko nerbioen hipersentikortasuna mantentzen bada, pazienteak mina du. Min erreala, ez berak asmatua. Prozesu hau arazo kroniko gehienek azpian dago. Plazebo efektua ere, neurri handi batean, azalpen neurofisiologiko ho-

netan oinarritzen da. Pertsona batek, prozesu hau erabiltzen ikasiz gero (fakirren eta bontzoen antzera), edozein tratamenduren ahalmen sendagarria biderkatzeko aukera du. Baita gaixotasun larrienen kasuan ere. Horrekin ez dut esan nahi pazienteak gaixotasun guztiak borondate hutsez sendatuko dituenik; bai, ordea, bere osasuna gidatu dezakeela, osagilea bigarren plano batean utzita.

Osagileondako ere minaren fisiologia ulertzea eta kontrolatzen ikastea azken urteetan ezagutzen ari garen erronkarik interesgarrienetakoa dugu. Samuel Gil fisioterapeuta kataluniarrek ederto azaltzen du hau “Qué es la sensibilización periférica y sus implicaciones clínicas” idazlanean; hari zor dizkiot gaur hemen botatakoak. •

<http://www.abante.eus>



Batzuetan, lesio zaharra sendatu arren, pazienteak mina izaten segitzen du. GAUR8