



Oier Gorosabel
Fisioterapeuta eta osteopata

«Text neck» delakoa

Gogoratzen al dituzue almoada zerbikal famatuak? Erredundantzia izateaz gain (almoada guztiak zerbikalak baitira: al-mujadda, «masaila ipintzeko kuxina»), lepoko mina zutenen ezinbesteko osagarri bezala saldu ziren orain dela urte batzuk, marketin kanpaina bikainari esker.

Moda kontu guztiak bezala, etorri bezala joan ziren. Bide beretik abiatu da *text neck* delakoa konpontzera datorren kokots-euskailuen kontua, euskal sare sozialetan nahikoa zalaparta eragin duena Teknopataren Txokoan eginiko bideo barregarriari esker.

Joan den hilean bertan aipatu nuen gaixotasunaren promozioaren kontua. Alegia: osasun arazo txiki bat hartzea eta, publizitate egokiaz lagunduta, jendeari ezinbestean tratatu beharreko arazoa dela pentsaraztea (gehienetan, produktu edo tratamendu jakin bat erositik). Almoada zein euskailu zerbikalen kasuan, osasun arazo beraz ari gara: jende sedentarioari egiten zaion bizkarreko mina. Lana, ikasketak edo bestelako arrazoiengatik nahikoa mugitzen ez den jendeak bizkarreko muskulu zein giltzaduretan gogortasuna eta mina piltzeko joera baitu; behin puntu honetara ailegatuta, eguneroko aktibitate normalak ere mingarriak bihurtu daitezke. Baita etzanda egotea edo mugikorra lastantzea ere, noski. Gaixotasun saltzaileek egoera horretan dauden artean bilatzen dituzte bezeroak; informazio nahikoa ez baduzu, edo ez baduzu pentsatzeko astirik, produktu miragarriek eskaintzen dizuten soluzio bizkor eta merkeen tentaldian erortzeko arrisku handia duzu.

Almoada, kokots-euskailua, txaleko elektroestimulagailua, plataforma bi-bratzailea, aulki ergonomikoa, late-xezko koltxoia... engainurako hamai-ka aukera daude, eskrupulorik gabeko saltzaileak beste. Halere, ia denak ezaugarri komuna dute: zure bizimodua zipitzik aldatu gabe, mina kenduko dizutela agintzea. Hori ezinezkoa da, noski: baina gezurrak sinesteko prest dagoen jende asko dago, gozoa

baita norberak entzun nahi duena aditza. Horretara, negozioak aurrera egingo du. Hurrengo moda etorri arte.

Halere, ezin dugu esan mongerrek saldu nahi dizkizuten produktu horiek balio ez dutenik. Kokots-euskailura itzuliz, ezin dugu esan lepoko muskuluei atsedene emateko balio ez dutenik. Hori horrela baita. Baina... engainua egia osoa ez esatetik dator.

Alegia: lepoko min txikia dugunean koilarina jartzea gehiegizko neurria dela (kokots-euskailuen funtzioa horixe bera baita), eta tarteka atsedene hartzea, eta lepoko ezker-eskuma pixka bat mugitzeak, gailu horrek baino askoz ere mesede gehiago egingo dizula. Dohainik, jakina.

Beraz, egun osoa telefonoa balakartzene ematen duzuenon *text neck* «sindrome» hau ez da nobelak irakurtzen aritzen denarena baino larriagoa. Mugikorzeleok egiten duzuen esfortzua, eta pertsona altu batek bera baino txikiagoekin hitz egitean egiten duena berdintsuak dira. Arazoa ez dago «buruaren keinuan»: egun osoan buruaren keinu horrekin «ordu asko pasatzean» baino.

Kokots-euskailu eta bestelako produktu miragarrietan dirua alferrik gastatu barik, telefonoarekin zabiltzanean atsedena sarri hartu, mugitu burua eta sorbaldak, eta eman izena herriko kiroldegian. •

www.abante.eus



Telefonoarekin zabiltzanean, atsedena hartu sarri, lepoko mina samurtzeko.

GAUR8