



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Gerriko mina

Irakurleen artean oso gutxi izango zarete gerriko mina ezagutzen ez duzenok. Lan esparruan, esate baterako, lunbalgia da baja arrazoi nagusia, eta esan dezakegu denoi interesatzen zaigula egoe-ra horri aurre egitea: langileari, bistan da, baina baita enpresari ere, arrazoi horregatik dirua galtzen duelako. Zer esanik ez makroekonomiari, gerriko minak suposatzen dituen galera orokorrak zorabiatzeko modukoak izaten direlako.

Zer gertatzen zaio, bada, gerri buelta gaixoari, hainbesteko sufrimendu eta dolore jasan behar izateko? Pentsa ezazue bizkarrezurrean: kanaberaren egitura du, bata bestearen gainean ezarritako ornoez eginiko dorrea da. Dorre altuetan bezala, bizkarrezurrean ere beheko maillek karga handiagoari eusten diote goiko maillek baino. Horretara, dorrearen barrenak lodiagoak, sendoagoak diren bezala, bizkarrezurreko beheko ornoak (orno lunbarrak) handiagoak dira dortsalak edo zerbikalak baino. Pisu handiagoari eutsi behar diotelako. Gauza bera gertatzen da ornoen artean aurki ditza-kegun disko, lotailu, giltzadura eta muskuluekin; gerrian dena da handiagoa, sendoagoa.

Bestalde, bizkarrezurrean zehar beste desberdintasun batzuk ere badaude: gorputzeko toki batzuetan errai oso garrantzitsuak daude, eta bizkarrezurrak haiek babesteko nolabaiteko armadura garatu du eboluzioan zehar. Garunaren inguruan burezurra dago; bihotzaren eta biriken inguruan, saihsak; eta, sexu organoen inguruan, pelbisa. Babes horiek bizkarrezurreko parte horien mugimendua mugatzen dute, salbu eta bi gunetan: bizkarrezur zerbikalean eta bizkarrezur lunbarran. Ondorioz guneon mugikortasuna bizkarrezurreko beste zatiena baino askoz ere handiagoa da; eta, gauza jakina denez, asko mugitzen denak hondatzeko aukera handiagoa izaten du.

Izan ere, lepoa zein gerria asko mugitzen diren arren, arazoak askoz ere ugariagoak dira gerrian. Zergatia kargan dago: bizkarrezur zerbikalak buruaren pisua bakarrik jasan behar du, eta, lunbarrak, berriz, gorputz osoaren erdia. Goian esan dugu gerriko orno eta egiturak handiagoak direla; horrek, zati batean, pisu handiagoari eustea ahalbidetzen du, baina, gure kontsultan egunero ikusten dugunez, hori ez da nahikoa izaten eta gerrian mina errazago etortzen da bizkarrezurreko beste zatietan baino.

Puntu honetan lehenago esandako zenbait gauza gogoratu beharra dugu. Bat: gorputza mugitzeko egina dago; lanbide estatikoek (dendan, tornuan, autoan...) bizkarrezurreko mina errazago ekartzen dute. Bi: gerriak eta izterrak (aldaka edo mokorren bitartez) erabat lotuta daude, eta izterrak malgu mantentzeak gerriko minaren intzidentzia jaisten du. Hiru: diagnostiko teknikek (erresonantziak, tomografiak eta beste) positibo faltsu asko ematen dute. Adibidez: minik ez duen jende askok disko hernia du; beraz, gerriko mina duen pertsona baten erresonantzian disko hernia agertzen bada, ez du esan nahi minaren motiboa horixe denik.

Gauza guztion gainetik, mezu argi bat nagusitzen da: aktibitate fisikoak, orokorrean, mesede egiten dio gerriko minari, eta gelditasunak, kalte. Hori frogatzen duen ebidentzia zientifiko sendoa dago, eta beharbada horixe da, masajea eta beste terapia pasiboen gainetik, fisioterapia zentro batean gerriko minaren kontra lehenetsi beharko genukeen baliabiderik garrantzitsuenak. •

www.abante.eus



Aktibitate fisikoak, oro har, mesede egiten dio gerriari.

Lander FDEZ DE ARROYABE | ARGAZKI PRESS