



Oier Gorosabel
Fisioterapeuta eta osteopata

Hazi-minak

Nire aspaldiko kezka da pazienteengan nola-baiteko osasunaren autogestioa bultzatzea, hau da: bere burua zaintzen erakustea, osagileongana beste erremediorik ez dutenean bakarrik etorrita; gure amona zaharren sistema berrikastea, alegia. Hori zentzuz egin behar da, noski: ez nabil esaten jendeak pneumoniak edo tendinopatiak etxean bere kontura tratatu behar di-tuenik. Baina Ainhoak proposatu digun gai honen ka-suan, ikusiko duzuenez, etxean asko eta ongi egin daite-ke.

Haurren hazkunde prozesuan organismoaren eraldaketa sakona gertatzen da; nerbio sistemak gidatuta, gorputz hel-dua izateko prestatzen dira, maila guztietan. Prozesu horrek umearen etengabe-ko egokitzea eskatzen du, egon diren aldaketak inte-gratzeko; batzuetan, egoki-tzapen horrek mota askota-ko ondoezak ekar ditzake, jendeak inespezifikoki ha-zi-minak izendatzen dituen horiek alegia. Aldaketa ho-rien artean, agian, begi-bis-takoena hezurren hazkun-dea izaten da.

Gurasoak bazarete, eta zuen haurrak esku artean erabiltzea gustuko badu-zue, agian xelebrekeria ba-tekin konturatuko zineten: atzamarrarekin sakatzen badituzue, berdin da gor-putzeko zein tokitan, beti min hartzen dute. Inoiz le-sioren bat badute, kirolean egina adibidez, guk ere la-nak izaten ditugu fisiotera-pia esplorazioa egiterako-an: izan ere, ume eta nerabeek mina edonon du-tenez, benetako lesioa iden-tifikatzea zailagoa izaten da. Baina gu ez gara gaur le-sioez arituko, hazkunde prozesu normalean zehar agertzen diren min norma-lez baizik. Etxean, eta arazo handirik gabe, gurasoek eta senideek goza ditzakezue-nak.

Agian ez da azalpen fisio-logiko oso ortodoxoa izan-

go, baina nik gurasoei azaltzen diedana kontatuko di-zuet: hazkunde pizten den aldietan, prozesuaren motor nagusia hezurak izaten dira.

Horrek esan gura du oso modu bizkorrean handitzen di-rela, batez ere luzeran. Muskulu eta tendoiak, esate batera-ko, ez dira hain bizkor hazten. Eta zer gertatzen da? Hezu-rrek haiengandik tiratzen dute, poliki baina etengabe, katu hidraulikoak egingo lukeen eran: horretara, muskulu eta tendoiak derrigor eta kostata hazi behar izaten dira, hezu-rren hazkunde erritmo bizkorrari jarraitu ezinda. Egoera horretan dago guk besarkatu nahi dugun gorputz txikia. Normala min hartzea!

Hazkunde prozesua oso bizkor gertatzen ari bada, ukitze-

an bakarrik ez, haurrak egonean ere har dezake min. Tipikoki, hazi-minak aktibitate fisiko handiko jolasen ostean agertzen di-ra, egunaren amaieran edo gauean (batzuetan umea negarrez esna daiteke). Iz-ter edo bernetako musku-luetan mina izaten da, ez giltzaduretakoa, eta bihara-munean desagertzen dira. Horrelakoetan zer egin?

Hazi-minak kontaktu fisi-koarekin baretzen dira. Haurra besoetan hartuta hobetzen dira. Hankak mugituta, berotasuna emanda (ur beroz beteta-ko puxikarekin, adibidez), edo masaje leuna emanda ere hobetzen dira.

Hori fisioterapia zentro batean egin daiteke, noski; baina, aukeran, gurasoei eurek egitea gomendatzen diegu. Lehen esan dugun modura hazi-minak nor-malak dira (ez dira gaixota-sun bat), berauek baretzeko behar den terapia fisikoa oso sinplea da, inolako arriskurik gabekoa, eta za-lantzarik gabe terapiaren eragina handiagoa izango da haurrak maite duen per-sona batek egiten badu, lo-tarako orduan eta giro lasai batean. •

