



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Min lagungarria

Duela bi hilabete, hementxe bertan, minaren kontra hitz egin nuen (terapia fisikoetan sobran dela iritzita). Gaur berriz, gorputzak nolako paradoxak dituen ikus dezazuen, bere alde aterako naiz. Zenbait kasutan, mina gure laguna baita eta ez baitiogu beldurrik izan behar.

Azken urteotan neurozientziak aurrerapauso garrantzitsuak eman ditu; ez bakarrik fisioterapiari begira, baita osasun diziplina gehienek mesedetan ere. Horri esker, mina fenomeno konplexua dela ulertzen ari gara. Lehen inpresioan oso sinplea dirudi: min dut edo ez dut. Ezta? Bada, minaren konplexutasunaren kontu hori adibide erraz batekin azalduko dizuet. Ume txiki batek, gose denean, zer egiten du? Negar, noski. Eta min duenean? Negar, baita ere. Amaren falta duenean? Negar. Jostailu zehatz bat nahi duenean? Negar. Lehen inpresioan negarra beti bertsua izan arren, badakigu horren azpian esanahi desberdinak daudela. Guraso berriendako eromena izaten da, baina, esperientziarekin, negarraren kode sotilak ulertzera hel gaitezke, umeak zer behar duen jakiteko. Ez da lan erraza! Bada, minarekin antzera gertatzen da.

Minaren gaia oso zabala da, zabalegia izparringi batean azaltzeko. Baina ikerketa eremu horretatik gure pazienteendako erabilgarriak diren gauzak ekar ditzakegu. Adibidez, muskulu eta artikulazioetako minari etekina atera diezaiokegula.

Muskulu, tendoi eta lotailuen lesio gehienek haien zuntzen hausturarekin zerikusia dute. Normalea denez, hori gradu desberdinetan gertatzen da: ez da berdina zuntz asko edo gutxi haustea, bat-batean edo progresiboki... Sendatze prozesua zuntzon birsortzean datza; eta horrek zerikusi handia du kargarekin. Kasu larrienak kenduta (haustura oso handia denean, alegia), maila erdi edo txikiko lesioetan, hondatutako muskulu, tendoi edo lotailuak bizkorrago sendatuko dira ariketan atsedenean baino. Beste modu batea esanda: zuntzak birsortzeko estimulu nagusia karga da.

Bistan denez, ariketa hori tamainan egin beharko da: kargagehiegi sartuz gero, zuntz gehiago hautsiko lirateke; kargagutxiegia erabilia, berriz, zuntzen birsortze prozesuak ez luke estimulurik izango. Ikusten duzuenetz, prezisio kontua da, eta, agian, erantzungo didazue: nola arraio jakingo dut nik zein den tamaina egokia? Bada, lagunok, horraino ailegatu nahi nuen, informazio hori emango digun laguna... mina baita.

Sendatze prozesuan aritzen diren paziente asko, batez ere kirolariak, minarekin erraz desesperatzen dira. Normala denez bizkor sendatu nahi dute, eta, gero eta hobeto aurkitzen direnez, gero eta karga gehiago, distantzia gehiago, errepikapen gehiago egiten dituzte gure aholkuz. Baina... halako batean, mina agertzen da. Eta horrelakoetan lur jota etortzen zaizkigu: «Hau katastrofea, ez ote naiz sekula sendatuko...?».

Lasai, lagunok! Mina agertzeak ez du esan nahi sendatzen ari ez garenik. Minak gure ahalmenaren muga baino ez digu markatzen: lehen aipatu dugun tamaina egokia muga hori ez gainditzean datza. Horrela egiten badugu, zuntzak birsortzeko estimulua egokia izango da. Horretara, egunak pasatu ahala, muga gero eta harantzago mugitzen dela ikusiko dugu, mina guztiz desagertu arte. •

mina, zure laguna

Aktibitate fisikoa tamainan egin ezkerro, lesioa lehenago sendatuko zaizu geldirik egonda baino

esfortzuaren administrazioa

GEHIEGI: fibra gehiago hausten zabilta

MINA esfortzuaren muga seinaleztatzen dizu

EGOKIA: fibrak birsortzen ari zara

GUTXIEGI: ez zara forma fisikoa hobetzen ari

Minak markatuko dizu tamaina egokia

www.abante.eus