



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Trokanteritisa

Badira pare bat urte hementxe bertan mokor edo aldakako arazoak aipatu nituela. Orduan giltzadura honen arazo arruntena ezagutu genuen (higadura), baita berau hobetzeko egin behar dena ere. Gaurkoan, berriz, Yone irakurle prestuaren kezka bati erantzungo diogu: giltzadura berean sarri ikusten dugun beste arazo bat, trokanteritis izenekoa.

Femurra gorputzeko hezurrik luzeena dugu: belaun aldean bi gurpiltxo bezalakoak ditu (kondiloak), biak ia berdinak, tibiarekin bat egiten dutenak. Mokor aldean, berriz, bere egitura irregularra da: behetik gora goazela, hezuraren ardatza kanpora okertu eta lodiagotzen da, eta multzo horretatik adar mehe baten antzekoa irteten da barrualdera (pelbiserantz), buruan esferatxo batean amaitzen dena. Femurraren buru horixe da pelbisarekin artikulatzen dena eta higadura arazoak izaten dituen, aurrekoan azaldu genuen bezala. Baina guri gaur interesatzen zaiguna hezur multzo horren beste aldea da: ipurdiko kanpoaldea, alegia, "pistolerak" egoten diren lekua. Irudi anatomiko batean begiratzen badugu (edozeinek ez baitu femur bat eskura), hor koskor batzuk daudela konturatuko gara: trokanter handia eta txikia dira. Koskor horiek hainbat muskulurendako lotunea dira; bereziki aldakaren abduktoreak, gaur azaldu nahi dugun arazoarekin zerikusi gehien dutenak.

Azalpen anatomikoetan gehiago luzatu gabe, esan dezagun trokanteritisa muskulu abduktore horien tendoiaren arazoa izate

ten dela eskuarki; batzuetan, baita tendoi horien azpian dagoen burtsarena ere. Kasu batek zein besteak muskuluok beren ahalmenen gainetik lan egitearekin zerikusia izaten dute, askotan postura desegokiekin batera. Adukzioan lan egiten dutenean, tendoiok trokanteraren kontra zapalduta aritzen dira posturaren eraginez. Esporadikoki egiten denean ez dago arazorik, bistan da, baina adukzio posturok sarri eta modu errepikakorrean erabiliz gero, tendoiaren zuntzak hondatu egin daitezke. Izan ere, trokanterrekoa beste edozein tendinopatiaren historia bera da (ukalondoan, sorbaldan, errotulan... gertatzen den bezala); baina mokorraren giltzaduraren adukzio posturon eraginez tendoiak eraso bikoitza jasanda. Trokanteritisa, beraz, ohitura konkretu batzuekin lot dezakegu: hankak gurutzatzen dituzten pertsonak, gorputzaren pisua hanka bakarrean ezartzen dutenak... Iker Villanueva lankideak eginiko infografia honetan modu argigarrian ikus ditzakezue.

Betiko moduan, arazoaren jatorria ezagutzeak soluzioa ere erakusten digu. Bistan denez, fisioterapiak mina kentzen lagunduko digu, baina, horrekin batera, ezinbestean, zenbait postura (aldakaren adukziozkoak) saihestu beharko ditugu. Modu horretan bakarrik lortuko baitugu denbora gutxi barru berriro minekin ez hastea. •

www.abante.eus

