



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Haurdunen ziatika (artikulu analgesikoa)

Osasunaren gaia pazienteak bezain mugagabea da: kasu batek bestearen antza izan dezake, baina zure auzokoak «behin horrelako belauneko min bat» izan izanak ez du esan nahi zure belaunak arazo berbera duenik, ezta beraz hari emandako soluzioa (edo pronostiko txarra) zuretzat ere balekoa denik. Horrela, Izaro irakurleak haurdunaldiko ziatikei buruz idaztea proposatu zidanean, lehen unean gai hori jorratuta nuela pentsatu nuen: idatzi izan baitut bai haurdunaldiko arazoei buruz, bai ziatikei buruz ere. Baina bi bider pentsatuta, konturatu nintzen gai espezifiko honek (ziatika duten haurdunenak), berariazko artikulu baterako ematen zuela, bai horixe. Izan ere, haurdunen artean, ziatikarena izaten da kontsulta motibo nagusietako bat gurean.

Bestalde, artikuluak beldurraren mekanismoak desaktibatze ere balioko digu, aurreiritzi desegokiak deuseztatuz.

Duela gutxira arte, osagileen artean (ni neu barne) etsenplu desegokiak eman izan ditugu pazienteari bere arazoa azaltzerako orduan: esate baterako, sorbaldako kaltzifikazioa duen paziente batek, gure azalpen okerren ondorioz, hezur artean harri zorrotz bat zuela sinets zezakeen; bada, horren ondoriozko mugitze beldurrak, sendatze prozesua geldotuko zuen. Ziatika duen emakume haurdunaren kasuan ere, azalpen tremendista eta kezkarriak ekidin behar ditugu; zehatzak ez izateaz gain, ez dute laguntzen.

Has gaitezen Pernandoren egia batekin: haurdunaldia ez da gaixotasuna. Batzuetan, irakurtzen dugunarengatik, ematen baitu emakume haurdunak, berez, gaixo bezala tratatu behar direla! Ez da horrela. Umekia hazi ahala, haurdunaren gorputzak aldaketa handiak izaten ditu, ados:

hasteko umetokiak bere tamaina biderkatzen du; baina erraiek mugikortasun handia dute, eta leku egiten diote arazo barik. Bestalde, haurraren presentziak amaren gorputzaren grabitate zentroa aldatzen du, eta pelbisaren inguruko egiturek egoera berrian oreka aurkitu behar izaten dute. Kasu gehienetan hori ere arazo berezirik gabe gertatzen da, baina, batzuetan, aurretik zeuden muskulu eta artikulazio desorekengatik, egokitze prozesu horretan minak ager daitezke. Ziatikaren kasua da, non postura aldaketaren eraginez, ipurdiko muskulu batzuek hankara doan nerbio nagusia estutu dezaketen.

Egoera ez da gozoa, jakina (inori ez zaio minik izatea gustatzen). Gainera, batzuetan, beste egoera batean mina baretzen lagunduko luketen botika analgesikoak ezin izaten dira haurdunaldian erabili. Baina, era berean, lagungarria da jakitea ziatika mota honek ez duela inolako larritasun klinikorik izaten. Gai-

nera, pelbisaren baskula mugimenduarekin zerikusia duenez (samba dantzatzen edo larrua jotzen egiten den ipurdi-jokoarekin, alegia), mota horretako ariketek askotan nerbio ziatikoaren gaineko presioa arintzen dute, eta, ondorioz, hankatik behera doazen minak baretu egiten dira. Haurdunaldiaren fasearen arabera, ariketok postura desberdinetan egin daitezke, eta askotan besterik ez da beharko ziatika hobetzeko. Horrela ez denean, badira mina botikarik erabili barik hobetzeko moduak: fisioterapia, adibidez. Baina garrantzitsuen arazoarekin ez larritzea da: bai baitakigu haurdunaldiko ziatikak iraungitzepea duela, ez duela gerora ondorio kaltegarririk izaten eta erditu ostean bere onera etorri ohi dela. •



Haurdunen artean ohikoak izaten dira ziatika kasuak. GAUR8