



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Arrazoibide eboluzionista osasun arazoak ulertzeko

Topical Issues on Pain” liburu sorta bikainean, Louis Gifford fisioterapeuta ingelesak artikulu argigarri bat utzi zigun osasungintzan arrazoibide eboluzionista sartzearen alde. Alegia: osasun arazoak gure espezieak ehunka milurtekotan zehar izan duen garapenaren arabera interpreta-

tzea. Horrek gure lanaren gaineko ezohiko ikuspegia ematen du eta, egia esan, hainbat tratamenduri modu ezberdinean heltzeko aukera ematen digu, pazientearen mesedetan.

Gaia fokatze aldera, uler dezagun gizakia, beste izaki bizi-dun guztiak bezala, eboluzio prozesu luze baten ondorioa dela; bere burua “kopiatzen” asmatu duen makina. Bere arrakastaren sekretua, zati handi batean, belaunaldiz belaunaldi gertatzen diren mutazio genetiko txikiak dira. Horretara, jaiotzen direnek ezaugarri ezberdinak izaten dituzte: batzuk altuagoak izango dira, besteak berriz baxuago, argalago, lodiago, biziago, motelago... Ingurumenaren arabera, ezaugarri hauek bakoitzarendako abantaila edo desabantaila izango dira, eta horren arabera biziraungo du (bere gene “abantaila-dunak” kopiatuz eta iraunaraziz) edo iraungiko da bere leinua. Prozesu horren ondorio gara gu. Zergatik gustatzen zaizkigu hainbeste gure osasunerako txarrak diren jaki koi-petsuak, gaziak eta gozoak, eta komeni zaizkigun barazkiak eta laboreak ez? Agian antzina lehenengo gai horiek oso urriak zirelako, bigarrenen aldean; beraz, janari koi-petsuak eskuratzeko gogo gehien zutenek iraun zuten. Arrazoi berarengatik, alferkeria ere “ondare genetiko-an” itsatsia dugula esan daiteke (janaria urri denean, energia gutxien gastatzen duenak biziraungo du). Gaur egunean, koipea, gatza eta azukrea inoiz baino eskuragarriago dauden arren, gure geneen agindua ez da aldatu: horrek behar baino gehiago jatera bultzatzen gaitu, eta ariketa fisiko gutxi egitera. Gure gizarteak badu alde onik ere, jakina: jende gutxiago hiltzen da infekzioz, erditzeetan, ehiza istripuetan... eta horren ondorioz luzaroago bizi gara.

Baina horren ordaina dira adinaren arazoak: bihotzekoak, minbizia eta abar. Txanpon guztiek dute aurpegia eta ifrentzua; baina nondik gatozen ulertzen badugu, prebentzio neurriak har ditzakegu (minbizia izateko aukerak handitzen dituen gantz gutxiago janez, esate baterako).

Gure arlora etorrira, arrazoibide eboluzionista honek ikuspegi interesgarriak ematen dizkigu gure eguneroko lanaren gainean. Hasteko, mutazio genetiko naturalek azal dezakete zergatik pertsona batzuek osasun arazo gehiago izaten dituzten, eta besteek gutxiago; lehen osasun kaskarra izateak heriotza automatikoa bazekarren ere, gaur zenbait arazorekin bizitzen ikasi beharko dugu. Bestalde, gizakia jada ez da “ehiztari-biltzaile” baina gure gorputza, oraindik, bisonteen atzetik eta lehoien aurretik korrika eta saltoka ibiltzeko diseinatu dugu; bulegoan edo tornuaren aurrean 8 ordu egoten bagara, gorputzari falta zaion mugimendua beste nonbait bilatu beharko dugu. Fisioterapiaren alde teknikoagotik ere, disko lesioen kasuetan esperimenduek erakutsi dute minaren aurrean immobilitateak ez duela inolako abantaila ebolutiborik ekartzen; eta, horrenbestez, tratamendurik egokiena mina kentzea dela (dena delako teknikarekin) eta bizimodu normalera itzultzea; betiere progresiboki eta postura antialgikoek (minaren aurrean pazienteak hartzen dituen adaptazio posturek, alegia)

uzten diguten neurrian. Eta, niretako Paleolito garaiko instintuen oihartzunik xelebreena: ehiztari-biltzaileen biziraupena haien mende zegoenez, liderrek taldearen arreta berezia jasotzen zuten. Lan desatseginetatik salbuesten zituzten, min hartzen zutenean atseden gehiago eta tratamendu hobea jasotzen zuten... Gaur egunean, jakina, egoera aldatu egin da; baina osasun zentroetan ahalegin berezia egin behar da paziente ospetsuei (kirolariak-eta) beste ematen zaiena baino arreta hobea ez eskaintzeko, senak agintzen digunaren kontra. •



Gure geneen agindua ez da aldatu: behar baino gehiago jatea. Raul BOGAJO | FOKU