



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Esku terapien eragina

Ez da sekretu bat, mina dugunean, kontaktu fisikoak egiten digun mesede. Ezjakinenak ere, kolpea hartzen duenean, eskua gainean jarritz gatzatuko du mina. Haurren gurasoek ere ondo dakite keinu sinple horren eragin sendagarria. Terapia fisikoen profesionaloi ere, bistan denez, tresna horri ahal denik eta etekin handiena ateratzen irakatsi digute. Azken urteetan osasun zientzietan eginiko aurrerakuntzari esker asko ikasten gabiltza, eta esku terapiari buruzko datu harrigarriak ateratzen ari dira. Mesede handia egiten du, bai –hori lehendik bagenekien–, baina... ez uste genuen arrazoiarengatik.

Gogoan dut unibertsitateko ikasketetan (karrera 1993an amaitu nuen) masajearen eraginari buruzko zenbait gauza ikasi genituela; haien artean zeuden miogelosi puntuak. Muskuluen zuntzek, puntu batzuetan, nola baiteko gel kontsistentzia hartzen omen zuten: haiek lokalizatzea, lehenik, eta ostean gure eskuekin “desegitea” izaten zen helburua. Nik ez nuen ezer igartzen; eta praktiketan inork ez zuenez txintik esaten, nik isilik jarraitzen nuen, zorioneko miogelosi puntuak sumatzen ez zituen astakirten bakarra nintzelakoan. Orain, lotsagabe hutsa bihurtu naizenez, lasai asko adieraz dezaket nire bizitza profesionalaren 29 urteetan ez dudala sekula santan miogelosi puntu bakar bat ere detektatu; eta ziur nago nire ikaskide gehienek ere gauza bera esan dezaketela. Ez da kasu bakarra: muskuluen mina edo kontraktura azaltzeko eta tratatzeko orduan, halako “banda tentsoei” buruzko antzeko mitoak erabili izan dira, osagile famaturen batek inoiz bere autoritatea baliatuz aldarrikatutakoak, baina oinarri zientifiko handirik gabekoak. Halere, igarri ala ez igarri, kontua da gure maniobreakin

paziente gehienak sendatu egiten zirela; eta garrantzitsuena horixe izaten denez, aurrera egiten genuen galdera ezeroso gehiegi egin barik.

Zergatik hobetzen dira pazienteak, beraz? Horra galdera. Esan beharra dago erantzun kategorikorik emateko moduan ez gaudela oraindik: neurologiatik abiatuta minaren fisiologiari buruz egin diren ikerketek oso emaitza interesgarriak ematen badihardute ere, prozesu zientifikoa geldoa da berez, eta askoz ere ikerketa gehiago egin beharko dira, hainbat eremutan, ondorio sendoetara ailegatzeko. Baina, halere, zenbait gako aurreratu daitezke gure esku terapien eraginari buruz: gorputzaren autoanalgesia pizteko ahalmenarekin zerikusia duela; ahalmen horretan igurikimenak (“sendatuko zarela sinesteak”) berebiziko papera duela; gure nerbio sistemak “ikasteko” ahalmen handia duela eta, estimulu

egokiak emanez gero, neurona bide berriak sortzeko gai dela... Horiez gain faktore klasikoagoak ere badira, jakina: baldintzatze mekanismoak (Pavlovek bere esperimientuetan txakurrekin erabiltzen zituenak, txirrina entzute hutsarekin animaliak adurretan jarritz) eta pazientearen antsietatearen jaitsiera. Horiekin batera –baina ez preseski lehen mailan– faktore mekanikoa legoke, bistan da: guk karreraren ikasi genituen azalpenak, alegia. Beraz, fenomenoaren azalpen osoa eta ziurra ez dugun arren, esan daiteke segur aski esku terapiaren eragina elementu hauen arteko nahastean dela. Eta faktore baten edo bestearen arabera (kasu guztietan ez baitute pisu bera izaten), fisioterapeutak bere tratamendua modu zeharo ezberdinean antolatuko du, pazientearen mina baretzeko bidea erraztuz. •

www.abante.eus



Mina dugunean kontaktu fisikoak mesede egiten digu.

GAUR8