



**Oier Gorosabel - @Txikillana**  
Fisioterapeuta

## Urkatuaren soka

osasuna / hiria / aldialdia / hezkuntza

3 BEGIRADA:

**B**uruaren ohiko funtzionamendua da: **aktibitate bat egiten ari ginela zerbait txarra gertatu bazaigu, gure garuneko nerbio-bideek gauza biak lot ditzakete. Lotura hori egokia izan zein ez izan.** Adibidez: imajina ezazue Manolo, tailerrean zama astunak mugitzen aritzen den behargina. Berez, zama astunak mugitzea ez da txarra, kontrara: gure gorputza horretarako egina dago, gure espezieak zama astunak garraiatzen ehunka mila urte pasatu ditu, gaur egungo bizimodu bigun eta sedentariora ailegatu arte: aitona-amonekin pixka bat hitz egitea nahikoa da honekin konturatzeko. Halere, egia da horrelako lana izanik ere, osasun arazoak izan daitezkeela. Esate baterako, Manolori, bere lanpostuan, mugimenduak behin eta berriro egitea egokitzen zaio; ez bereziki astunak, bai ordea errepikakorrak, eta postura jakin batean mantentzera behartzen dutenak. Eguna nekatuta amaitzen du, eta etxera ailegatzeko ez du beste ezertarako gogorik, sofan etzan eta telebista ikusten egotea baino. Horretara, hilabeteak daramatza bizkarreko muskuluetan tentsioa pilatzen; are, badira aste batzuk gerrian nolabaiteko karga igartzen duela ere. Baina min horrek bere ohiko bizimodua eragozten ez dionez, ez dio kasu handirik egin.

**Halako batean, baina, Manolo -bere ohiko lanpostuan, ohiko mugimenduetan diharduena-, makurtu egin da, kaxa bat jasotzeko. Eta jaiki denean, zart! gerrian min handia sumatu du. Hain da mingarria, ezen eseri egin behar izan duen, eta lana eten; eta azkenean arduradunak etxera bidali du, ezin zenez zuzen jarri bere lanpostuan aritzeko.** Fisioterapeutok, puntu honetatik aurrera ikusten ditugu "manoloak"; eta, parterik ezagunenak aurreztuz (kontsultak, azterketak, tratamenduak...), aste batzuen

buruan, min hartu duen pertsona hori lanpostura itzultzeko moduan egon ohi da. Hementxe, ez da arraroa izaten Manolok kaxak jaso nahi ez dituela ikustea. Mugimendu horrekin hartu baitzuen mina, eta minaren arrazoa kaxa hura jasotzea izan zela sinetsita dago. Batzuetan, sinesmen oker hau urteetan mantendu daiteke, pertsona horren bizimodua baldintzatuz: Manoloren kasuan kaxak jasotzea den bezala gauza bera gerta daiteke erosketen poltsak eramatearekin; edo gimnasioko ariketa konkreturen batekin; edo autobusaren azken mailatik salto egitearekin... Egoera hauek, gainera, osagileon aholku desegokiekin "lagunduta" etor daitezke, askotan, kontrolatu ezin dugun egoera baten aurrean, modu kontserbatzaileegian jokatzeko tentaldia izan baitezakegu: ez egin, ez joan, ez jaso. Badaezpada. Horretara, oharkabea, pazienteak gelditasun kaltegarri batera biderra dezakegu.

### Horrenbestez, ohiko tratamenduaz gain, gure ahaleginak

**pazientearen gogoan iltzatua geratu den episodio hori desaktibatuzuzendu behar ditugu.**

Atsotitzak «urkatuaren etxean ez aipa sokarik» badio ere, guk hori ingelesezko esamoldearekin ordezkatu beharko dugu: *gradual exposition*. Alegia: mina kaxa bat jasotzen hartu baduzu, zure errehabilitazio ariketa programan, hain zuzen ere, kaxak jasotzea garrantzitsua izango da. Berdin gorago aipatu ditugun beste aktibitate edo mugimenduekin. Era horretan soilik lortuko baitugu mugimendu horiek eta mina lotu zituzten lotura neuronalak desegitea, eta zirkuitu berri eta funtzionalak birsortzea. Gauza garrantzitsua inondik ere, hau faktore erabakigarria delako osasun arazo bat guztiz sendatzeko edo kroniko bihurtzeko orduan. •



Pazientearen gogoan iltzatua geratu den episodioa desaktibatu behar da. GETTY