



Oier GOROSABEL
Fisioterapeuta

Presioa eta belarriak

Urpeko mundu liluragarrian murgiltzen den edozeinek badaki, ugaroira jaitsi ahala, presio gorakaria konpentsatu behar izaten dela belarrietan minik ez hartzeko. Gehienok arian-arian ikasten dugu presioa berdintzeko maniobraren bat. Beste egoeretan ere (mendi altu batera koitzez bizkor igotzean, esate baterako), belarrietan igartzen dugun "sentsazio arraro" hori aharrausi eginez edo listua irentsiz gainditzen dugu. Instintiboki egindako keinuak dira halere, eta horrenbestez, ez da arraroa izaten oso ezberdinak diren egoera biak nahastea, keinuak aldatuz, eta gure belarri gaixoari tratatu txarrak emanez. Honek ez du ondorio larririk izaten eguneroko bizitza normalean; baina presio aldaketa handiak ohi-koak direnean –urpekaria edo gerra-hegazkin bateko pilotua bazara, esate baterako–, belarri barruko presioa berdintzeko maniobrak egokiro egitea komeni da, barotraumatismoak ekiditeko. Zer den barotraumatismoa? Kaleko hizkeran esateko: belarrian emaniko zaplazteko batekin hartzen dena.

Belarriak hiru zati dituela jakin behar dugu: kanpokoa (belarria bera, eta zuloaren lehen zentimetroak), erdiko (tinpanoan hasten den ganbera-txoa, hiru hezur txiki dituen) eta barrukoa (hezurren dardara garunera transmititzen duena). Lehen zati bietan egitura mekanikoak dira nagusi, eta hirugarrenean, berriz, egitura nerbioak. Presioak, batez ere, erdiko belarriari eragiten dio: airez betetako gelaxka izanik, hiru hezurtxoak dituen ganbera hori atmosferaren presio aldaketetara egokitu behar izaten da, arazorik ez izateko. Bestela, globoa

bezala puztuko litzateke (kanpoko presioa jaistean) edo inplosioa eragingo luke (kanpoko presioa igotzean). Horrelakorik ez gertatzeko, gelaxka honek kanpoarekin komunikazio bide bat du: Eustakioren tronpa, ahutzetara ematen duen aire-kanal txikia. Horrenbestez, kanpoko presioa jaisten denean (mendian gora bizkor gidatzen dugunean edo globo aerostatiko batean, esate baterako), erdiko belarrian puzten den haize horrek tronpatik kanpora bidea erraz aurkitzen du, ahutzetako muskuluen aktibitatearekin automatikoki irekitzen baita (aharrausia, listu-irenstea). Alderantzizko egoeran, ostera, kanpoko presioa handitzen denean, arazoak etortzen dira: tronpa kolapsatu egiten da, edari baten lastotxoan putz egiten dugunean bezala, eta ez da gai berez desblokeatzeko. Horrenbestez, zerbait egin beharra dago inplosioa ekiditeko.

Izan ere, presioa handituz doanean, ahutzen kontrakzio normala ez da

nahikoa izaten kolapsatutako Eustakioren tronpa irekitzeko. Presio hori berdintzeko, maniobra indartsuagoa behar izaten da. Errazena –gehienok instintiboki egiten duguna– Valsalva-ren maniobra da, sudurra eskuekin itxita dugula zintz egitearena, alegia; baina maniobra hau indartsuegia da, "belarrondoko" bat bezain traumatikoa (zenbat eta sakonagoan egin, orduan eta handiagoa da traumatismoa), eta, beraz, ez da komeni sarri erabiltzea. Horrenbestez, urpekarien eta gerra-hegazkin pilotuen artean beste maniobra batzuk garatu dira Eustakioren tronpa irekiarazteko, finagoak, eta, beraz, belarriarentzat ez hain traumatikoak. Egia da entrenamendu txiki bat behar izaten dutela, baina ahaleginak merezi du, kontuan hartuta otitis, belarriko min eta beselako arazoak sendatzen aurreztuko duzun denbora. Interneten informazioa erraz aurkituko duzu, "belarri konpentsazio-maniobra" bilatuta.

www.abante.eus



Hegazkinean ematen den altuera aldaketa azkarrak belarriko mina sortu dezake. GETTY IMAGES