

«Bibragailuak oso tresna garrantzitsuak dira zoru pelbikoaren osasunerako»

Fisioterapeuta, osteopata eta sexologian aditua, Juncal Alzugaray (Bilbo, 1981) aditua da zoru pelbikoaren osasunean, eta dibulgaziorako duen pasiotik eta lanari jartzen dion begirada militantetik, ezezagun handi bat izaten jarraitzen duen gorputz atalari buruzko ezagutza partekatzen dihardu, Gorderxolan duen kontsultan eta udalerrietan ematen dituen tailerretan. Eredu bat sortu du gorputz adarra hobeto bistartzeko, “Mi Suelo Pélvico” liburua ere argitaratu zuen 2016an... Aditu bilbotarrarengana jo dugu hainbeste entzuten diren tekniken gaineko argibide bila eta pelbis zoruaren zaintzak behar dituen oinarrizko errutinak galdetzeraz. Alzugarayren esanetan, zaintza autoezagutzarekin hasi behar da, derrigorrez, eta ez genuke bistatik galdu beharko, txiza edota kaka galerez gain, «gure gorputzaren zutabe bat dela», beste adar askorekin lotua eta «gure plazeraren parte oso garrantzitsu bat» dena.

Pelbis zorua zer den definitzen hasi beharko ginateke. Gure pelbisaren behealdean dauden muskulu eta ehunak, hori da zoru pelbikoa. Emakumeon kasuan, kanpoko aldearekin komunikazio gehiago daukagu, gure anatomiagatik, eta gizonezkoen kasuan, kanpoko aldearekin komunikazioa diferentea da. Esan ahalko genuke kanpoko aldea eta ba-

JUNCAL ALZUGARAY

PELBIS ZORUAREN ZAINTZAN ADITUA

Hipopresiboak, fisioterapia perineala... teknikak sarritan entzuten ditugu, baina denak balio al du zoru pelbikoaren zaintzarako? Juncal Alzugaray adituarekin hitz egin dugu, beharrezko errutinez, oraindik dauden tabuez eta uste okerreaz.

rruko aldea konektatzen duen beste area bat dela, gure ahoa eta gure sudurra bezala, baina gure hanka artean.

Pelbis zorua zaintzea bizitza kalitatearen aldeko apustua egitea dela azpimarratu duzu, zergatik?

Guztiz. Alde batetik, zoru pelbikoa zaintzea ez delako bakarrik zoru pelbikoa lantzea, baizik eta lunbarrak, abdominalak, aldakak... lantzea da, eta aldean lan egiten dut beste estruktura batzuekin. Horregatik da garrantzitsua, gure gorputzaren zutabe bat, oinarri bat delako. Beste alde batetik, ekidin egingo genituzkeelako txiza edo kaka galerak, eta gure plazeraren parte oso garrantzitsu bat delako, gure sexualitatearekin oso lotuta dagoen parte bat. Orduan, zaintzen badugu, ezagutzen badugu eta kasu egiten badiogu, plazer handiagoa izango dugu gure bizitzan, eta hori oso arrazoi garrantzitsua da.

Eta horretarako, beharrezkoa da autoezagutza.

Abiapuntua da. Oso ondo ezagutzen dugu nolakoa diren gure aurpegia, gure eskuak, oinak... badakigu nolakoak diren, zer forma daukaten, eta hanka artean daukaguna? Gehien bat emakumeok, alua daukagunok, ez dugu begiratzeko zer daukagun hanka artean, ez dugu ezagutzen nolakoa den gure alua, nolakoa den gure bagina, barrutik ere ez dugu ezagutzen, eta ezagutzen ez dugunak ez dauka presentziarik gure sistema nerbiosoan, edo presentzia arraro moduan identifikatzen dugu. Horregatik da abiapuntua, eta hortik hasiko ginateke ikusten arazorik daukagun... baina lehenengo eta behin ezagutu

zer daukagun hor, nola mugitzen den, nolakoa den...

Esplorazio horrek prozedura moduko zerbait jarraitu behar du?

Askotan, badaude emakume asko –eta kontsultan ikusten dut hori– trauma batetik datozenak, bai sexu indarkeriatik datozelako, edo indarkeria obstetrikotik, edo beste era bateko indarkeriatik datozelako, eta trauma horrek ez die uzten esplorazio hori egiten; ez dira gai hanka artean daukaten hori begiratzeko, edo ez dira gai esploratzeko. Deskonektatu egiten dira erabat, eta askotan laguntza behar dugu horretarako, ez garelako ausartzen edo nazka ematen digulako, edo beldurra. Nik gomendatuko nuke lehenengo esplorazioa agian, ausartzen ez bagara, profesional batekin egiteko, bai zoru pelbikoko fisio batekin bai emagin batekin ere, zeren emaginak dira lagunduko gaituztenak gure bizitza sexual guztian, eta eurek badute formazioa horretarako. Orduan, lehenengo esplorazio hori egitea, gure aluaren aurrean ispi-lu bat ipinita; zer parte dituen, nolakoa den gure bagina, ez delako tutu infinitu bat, badi-tu bere estruktura batzuk, barrutik ukitu daitezkeen estrukturak ere badaude eta amaiera bat dauka. Gomendatuko nuke bakarrik ezin badugu laguntza bilatzeko, baina garrantzitsua da jakitea zer daukagun hanka artean.

Zaintza horretan ba al dago oinarrizko errutina bat?

Gure bizitzaren aroaren arabera, zeren ezberdina da hogeituro urteko emakume bat izatea, adibidez, edo 50 urteko emakume bat, oso diferentea da, eta zainketa ezberdinak behar

ditugu. Menopausiaren garaian estrogenoak jaisten dira, eta orduan ehunak ere aldatu egiten dira, hezetasuna aldatu egiten da eta hor zainketa berezi batzuk beharko genituzke agian. Baina aro guztietan baliu duena, bai emakume zein gizonentzat, pertsona guztientzat, da arreta jartzea gure zoru pelbikoan, gure arnasketan, gure posturan, nola zapaltzen dugun..., apur bat gorputza nola dagoen espazioan. Hori kontuan hartuta, gure zoru pelbikoa ziurrenik osasungarriagoa egongo da.

Aipatu duzu adinaren arabera ezberdina dela egoera. Gazteek zer hartu beharko lukete kontuan?

Printzipioz zoru pelbikoa diseinatuta dago ondo funtzionatzeko, gure gorputz osoa bezala, oso ondo diseinatuta dago, eta printzipioz ondo funtzionatu beharko luke, baina egia da daramagun bizitzarekin..., zeren estresak eragiten duena normalean da zoru pelbikoa uzkuertzea eta tentsioa edukitzea, eta agian kontrakturak eduki ditzakegu. Bestetik, begiratu beharko genuke emozionalki nola gauden, zeren horrek ere eragiten du muskulatura osoan, baita zoru pelbikoan ere, oso zona intimoa da, eta gure beldurrei ere begiratzeko komeni da. Nerabeek, adibidez, nola bizi duten beren sexualitatea, zeren askotan behartuta sentitzen dira sexu harremanak edukitzeko, koi-toa praktikatzeko, eta horrek eragiten du zoru pelbikoaren egoeran. Gero badaude beste gauza asko. Kostatzen bazaigu kaka egitea eta indar handia egiten badugu, horrek ere eragingo du zoru pelbikoaren osasunean. Txiza pilo bat egiten badugu ere gauza bera. Ba-



Argazkiak: Monika DEL VALLE | FOKU

«Txiza egin behar dugu gogoa daukagunean eta baldin badago. Askotan berrezi behar dugu gure puxika, eta maskuria behar duenean hustu, eta ez badaezpada»



daezpadako txizak egiten badi-tugu, oso normala dena, “joan-go naiz autobusez eta etxetik irten aurretik txiza egingo dut”, horrek ere eragiten du zo-ru pelbikoan.

Txarrerako edo onerako?

Txarrerako. Txiza egin behar dugu gogoa daukagunean, eta baldin badago. Askotan berrezi behar dugu gure puxika, eta maskuria behar duenean hustu, eta ez badaezpada.

Eta adineko emakumeen ka-suan, zein da errutina?

Alde batetik, estrogenoak jais-ten direnean menopausia hel-tzen zaigunean, jada perime-nopausian hasten den estrogenoen jaitsiera horre-kin, ehunak hezetasuna gal-tzen du, hidratazioa; orduan, alurako hidratante bat izango litzateke oso errutina ona,

alurako, ez baginarako. Egon badaude, baina normalean, mukosa denez, mukosa hidra-tatzen badugu bagina ere hi-dratatuko da. Bestetik, nik be-ti gomendatzen ditut eta uste dut kontuan hartu beharko genukeela, uste dut Osakide-tzak bibragailuak errezetatu beharko lituzkeela. Oso tresna garrantzitsuak dira ehunaren kalitatea hobetzeko. Bibra-zioak eragiten duena da zirku-lazioa hobetzea, gure zoru pelbikoaren kontzientzia ematen digu, kontraktura ba-daukagu bibrazioak lasaitu egiten du. Lehor badago lubri-kazioan ere eragiten du, eta zoru pelbikoko nutrizioa ho-betzen du. Bibragailua oso tresna garrantzitsua da gure bizitza osoan zehar, baina ba-tez ere menopausian, eta uz-tartzen badi-tugu bibrazioa eta hidratazioa, askoz hobeto.

Zoru pelbikoarekin lotuta, az-ken urteetan oso ohikoak di-ra kandidiasien eta onddoek eragindako ondoezak.

Bai, badaude azterlanak, orain-dik ez daude oso ikertuta, ba-dakizu emakumeen osasunari dagozkion ikerketak ez daude-la oso garatuta oraindik, baina badirudi kandida hiltzen de-nean geratzen dela kolage-noen errezeptoreetan, eta or-duan elastikotasuna galtzen dela. Kandidak badauzkagu, behin eta berriro elastikotasu-na galtzen dugu zoru pelbi-koan. Hori alde batetik, eta ge-ro, kandidak beste era batera eragiten du, muskulua alarma egoera batean geratzen da eta horrek ere eragin dezake ten-sio gehiegi edukitzean.

Kandidiasia, onddoak... oso ohikoak dira, eta askotan egi-ten dizkigute kultiboak eta ez zaizkigu kentzen, ematen dizki-

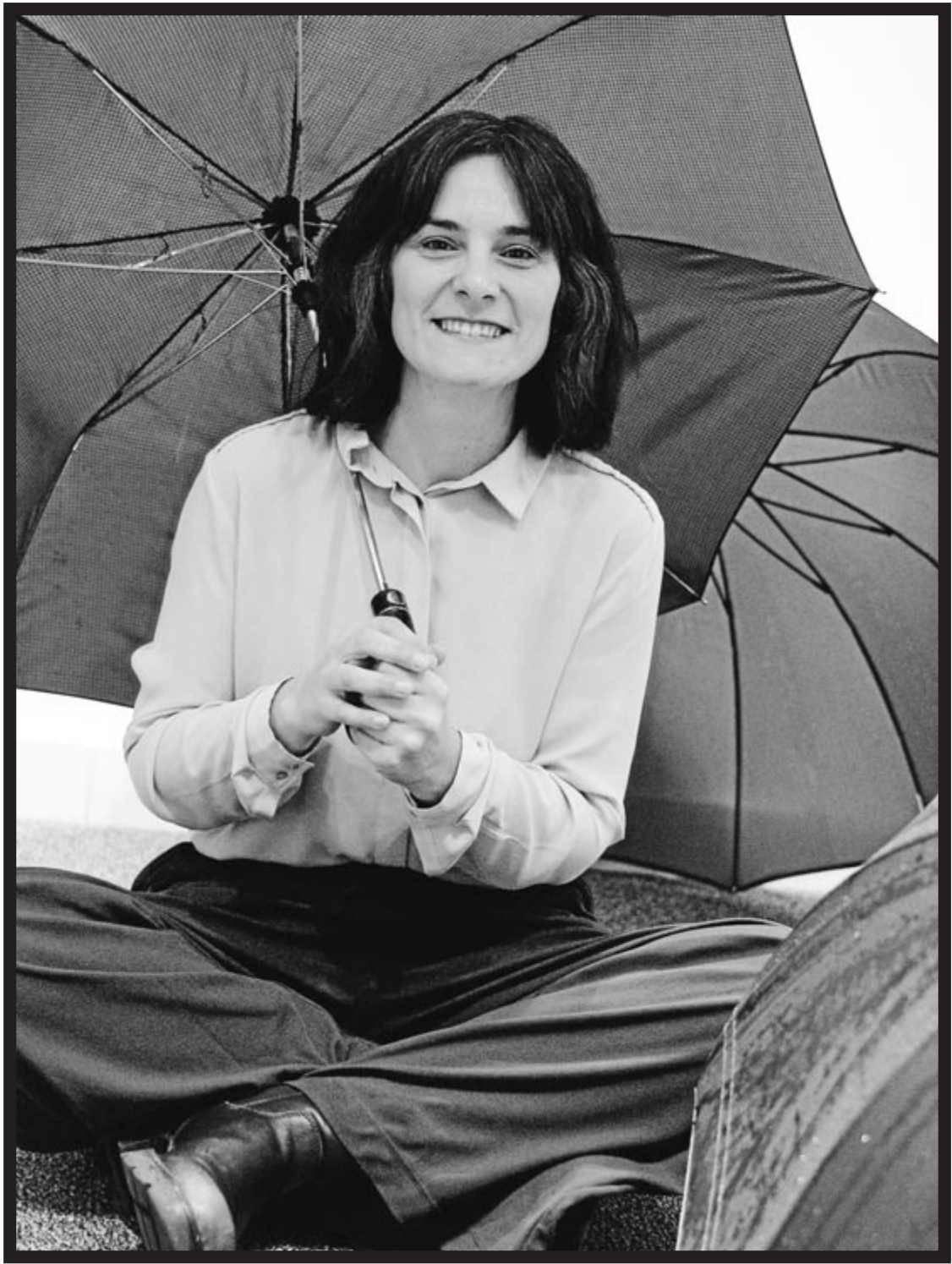
gute antifungikoak hartzeko, lokalak edo hartzekoak, eta askotan antifungiko horiek amaitzen dute ez bakarrik kandidatekin baizik eta mikrobiota guztiarekin. Aluan eta baginan badugu ekosistema bat orekan egon behar dena, eta antifungikoek askotan oreka hori suntsitzen dute. Horrek eragiten du ehunaren kalitatearen galera, eta askotan beste arazo batzuk agertzen dira, mina, tentsioa....

Gorputzeko zein beste ataletan izan dezake eragina zoru pelbikoaren osasunak?

Lunbarretako mina izan daiteke zoru pelbikoko tentsioagatik, aldaketako mina daukagunean ere zoru pelbikoan daukagun arazoren baten isalda izan daiteke. Gero, askotan erditzea eta gero diastasia abdominal bat egon daiteke, abdominalak apur bat banatuta geratzea, eta horrek ere eragina dauka zoru pelbikoan. Ezetz badirudi ere, badirudi gure masailezurra zoru pelbikoarekin konektatuta dagoela. Gainera, bitxia da, baina jakin nuenetik beti galdetzen dut kontsultan: “Bruxismoa daukazu?” Jende askok erabiltzen du ferula bat... bada, normalean, bruxismoa daukaten pertsonak zoru pelbikoan arazoak izaten dituzte.

Emakumeen eta gizonen zoru pelbikoak ezberdinak dira, zaintzak ere desberdina izan behar du?

Organo ezberdinak ditugu. Lehen esan dudan moduan, emakumeen zoru pelbikoak komunikazio gehiago dauka kanpoko aldearekin, badagoe-lako barneko partea eta kanpoko partea, oso hurbil daudelako, eta orduan, normalean emakumeok arazo gehiago ditugu. Alde batetik, daukagun formagatik, eta bestetik, fluk-



tuazio hormonalengatik. Gu-reak eta gizonezkoenak diferenteak dira, eta gero, erditzeak izan baditugu horrek ere eragiten du patologia diferenteak edukitzean. Gizonezkoen kasuan, pentsatzen dute ez daukatela zoru pelbikoa edo alde horretan arazorik ez dutela, baina egon badaude, pilo bat gainera. Prostata arazoak izaten dituzte eta horiek ere eragiten dute zoru pelbikoan momenturen batean, kaltea

«Oso bitxia da, baina jakin nuenetik galdetzen dut, eta bruxismoa duten pertsonak zoru pelbikoan arazoak izaten dituzte»

sentiaraziz... Bestetik askotan, ereizio arazoak daudenean, zoru pelbikoko fisioterapiatik artatu ahal dira. Pentsatzen dute ezetz, baina eduki badaukate eta arazoak dituzte.

Tratamenduari dagokionez, nahiko ospetsu bihurtu dira fisioterapia perineala eta hipopresiboak bezalako teknikak, baina arazo ezberdinei aurre egiten diete, eta batzuetan nahasten dira, ezta?

Fisioterapia perinealera jo behar dugu autoezagutzarako, nik uste dut oso tresna garrantzitsua dela, eta fisioak oso lagungarriak gara autoezagutzarako. Hiporesiboena egia da popularizatu dela pilo bat eta orain klaseak egiten direla udalerrietan... baina kontu handia eduki behar dugu hipopresiboekin, oso ondo egin behar dira, posturalki pilo bat zaindu behar dira eta arnasketa ere pilo bat zaindu behar da. Hor lantzen dugu postura, diafragma, abdominalak, lunbarrak eta zoru pelbikoa, ez era zuzenean, baina zoru pelbikoaren tentsio handia badago kontu handia izan behar dugu; edo diastasi handi bat badago ere kontu handia eduki behar dugu. Hipopresiboak ez dira pertsona guztientzat, eta nik uste dut dakien norbaitek gomendatu behar dizkizula eta ondo egiten irakatsi behar dizula, zeren mina ere hartu daiteke. Kontuz YouTubeko bideoekin.

Txizari ezin eustea zoru pelbikoarekin lotzen ohi dugun lehen arazoa da, hori izaten da kontsultara jotzearen arrazoi nagusia?

Lehen bai, hori zen nagusia, baina gaur egun uste dut kontzienteagoak garelako bestelako arazoekin, eta nik uste dut gaur egun kontsultan daukadan arazorik normalena mina izaten dela, ez bakarrik sexu harremanetan, penetrazioarekin, baizik eta orokorrean, hemorroideak dituztelako, izan daiteke mina nabaritzen dutelako klitorian, kaka egiterakoan... Pentsatzen ohi dugu zoru pelbikoan eta penetrazioarekin lotzen dugu, baina bestelako minak eta deserotasunak daude.

Haurdunaldia da bereziki zoru pelbikoa zaintzeko garaia?

Lehen esan dudan moduan, zoru pelbikoa ondo funtzionatzeko prestatuta dago, eta kontziente bagara, baldin badakigu nola funtzionatzen duen, non dagoen eta zer egin behar dugun ondo egoteko, zaintzen baditugu gure posturak, ariketa fisikoa egiten badugu... printzipioz ez litzateke arazorik egon beharko. Ikusi beharko genuke nolakoa izan den erditzea, baina ondo joan bada, ez bada egon instrumentalizaziorik, zesarearik, printzipioz dena ondo joango da.

Badago alarma pizteko arrazoi izan daitekeen zerbait? Mina da profesionalengana jo behar dugula esaten digun seinale bakarra?

Badaude oso isiltasunean gertatzen diren beste gauza asko, eta txiza galera horietako bat da. Askotan ez da txiza galera bakarrik, batzuetan tantatxo batzuk dira... Beste arazo bat, normalean jendeak bigarren maila batean uzten duena eta jada fisiora datorrenean edo ginekologoarengana doanean normalean berandu izaten dena, prolapsoak dira. Zer dira? Pelbisean dagoen organo bat, jaitsi egiten dena, normalean baginako tututik jaisten dena. Askotan etortzen dira kontsultara esanez “eske txiza egitera noanean zeozer sentitzen dut baginan, baina sartzen dut atzamarra barrurantz, sartzen da eta bada- go”. Hori ez da normala eta ez dugu normalizatu behar. Pentsatzen dugu hori gertatzen zaion bakarrak garela, eta orduan ez diogu inori esaten, ez du minik ematen eta indarra egiten dudanean igual nabaritzen dut hor zeozer, baina indarrik egiten ez badut ez dagoenez ezer, ez dugu ezer esaten. Baina hori sintoma argia da medikua- renera edo fisioarenera joateko..

«Hipopresiboak popularizatu dira, baina ez dira pertsona guztientzat, dakien norbaitek gomendatu behar dizkizu eta ondo egiten irakatsi behar dizu. Kontuz YouTubeko bideoekin»

Emakumeen gorputza, osasuna... tabuez beteta egon da, tabuen historian zer istorio ditu pelbis zoruak?

Imajinatu, ni 1999an hasi nintzen ikasten fisioterapia, eta zoru pelbikoa ez zen aipatu ere egiten karreraren, ez zen existitzen. Beraz, ikusi, ez da denbora asko, 25 urte, eta orain egon badago, baina hemen EHUn lau hilabeteko gai bat da. Behintzat ematen da. Baina aipatzen ez dena ez da existitzen, eta ni hasi nintzenean espezializazioarekin, oso zaila egiten zitzaidan kurtso bat aurkitzea. Gaur egun masterrak daude, postgraduak... era guztietako aukerak, baina espezializazioarekin hasi nintzenean kostatu egin zitzaidan pilo bat, emakumeon osasuna ez zelako aipatzen inon ere.

Iragan horretaz hitz egiten ari garela, garai batean emakumeek etxean egindako substantziak jartzen zituzten aluan antisorgailu gisa. Garai

horietan izugarria izan behar zen emakumeen osasuna eta zaintza...

Segun eta zein arotan. Pentsatzen dugu ezetz, baina lehen emakumeek oso harreman ona eta polita zeukaten beren gorputzarekin, akelarreen garaietan. Gero historiak esan zuen sorginak zirela, baina emakumeak elkartzen ziren euren gorputzaz gozatzeko, dantza egiteko... Emakumeon dantza mordoa borobilean izatea hortik dator. Garai batean gozatzen zuten pilo bat euren gorputzaz, sexualitateaz... Eliza Katolikoa heldu zen eta emakumeak umeak sortzeko bakarrik ginen, baina egon ziren beste garai batzuk, eta oso jakintsuak ziren euren sexualitatearen inguruan eta antisorgailuei buruzko guztian.

Nondik heldu dira emakumeak zoru pelbikoaren inguruko tailerretara, jakiteko gotik...?

Jakiteko gogoarekin datoz, eta normalean izaten da jakin-min handia dutela, eta jakiteko beharra askotan. Lasaitua ere izaten da batzuetan, lasaitasun pilo bat ematen die informazioa edukitzeak, horregatik esaten zuen autoezagutzaren istorioa. Gero eta informazio gehiago izan, orduan eta lasaigo biziko ditugu gure prozesuak. Oso bakardadean bizi ditugu gure prozesuak, ez gure patologiak, horiek ere bai, baina gure prozesuak gehiago. Prozesu normal bat da “oso bakardadean eta oso triste bizi dut”, eta horrekin amaitu behar dugu, horretarako informazioa behar dugu. Uste dut falta dela denbora ere, baina emaginaren edo ginekologoaren kontsultara goazenean, informazio hori eman behar digute, ez bakarrik esplorazio bat egin eta etxera. Nik uste dut informazioaren bila goazela, emakume horiek guztiak behintzat informazio bila datoz.

Askos osasuntsuago biziko ginatke hau guztia eskolatik hasiko balitz.

Bai, mesedez. Aipatu duzun tabu hori tabua izango ez balitz, normalago biziko genituzke gure prozesuak, hori alde bate- tik, eta ez genituzke hain bakardadean biziko. Nik beti esaten dut militantzia egiten dudala nire lanarekin, eta horretan nabil, pilo bat gustatzen zait horrela izatea eta horrela bizitzea. Dibulgazioa pilo bat gustatzen zait, eta uste dut nire lanaren parte oso garrantzitsu bat dela dakidan hori beste batzuei kontatzea. Kontsultan gauza bera esaten dut. Erantzukizuna norberarengan dago. Nik ematen dizkizut tresnak, baina zuk erabili behar dituzu, eta uste dut hori dela interesgarriena.

