



Oier Gorosabel - @Txikillana

Fisioterapeuta eta osteopata

Pertsona sedentarioen mina

Azken urteetan osasun diziplina desberdinetan minaren prozesuak hobeto ezagutzeko pausu handiak ematen ari gara. Edozein arazo konpontzeko lehenengo eta ezinbestean eman beharreko pausua hura ulertzen saiatzea baita; horrek, bistan da, ez du beti soluzioa ekarriko, baina konponbidea aurkitzeko bidearen lehen mugaria da.

Ikerketen ondorioen artean, minaren jatorria anitza dela ikus dezakegu. Testuinguruak, esate baterako, asko esan nahi du: zure amak ukitzeak segur aski ez dizu minik emango; baina zure etsairik amorratuena keinu bera egiten badizu, agian ez zaizu hain atsegina egingo... Mina prozesu konplexua dela ikusten ari gara beraz, hainbat faktorek eraldatua, eta horregatik klasifikazioak ere aldatzen dira, neurtzeko erabiltzen dugun parametroaren arabera: jatorria, egitura transmisorea, testuingurua, helburua... Gaurko gaiari heltzeko erabiliko duguna azken klasifikazio hori izango da.

Izan ere, kasu gehienetan, minak helburu bat izaten du. Nolabait esateko, ongi ez dabilen egitura minarekin seinaltatzen digu gorputzak, eta modu horretan kontuz ibil gaitezke, gure sendatze prozesua aktibatuz. Osagileok egiten dugun esplorazioan ere tratamendu bat edo beste aukeratzeko informazio garrantzitsua aterako dugu minetik. Batzuetan erraza da mina sortzen ari den egitura aurkitzea (min nozizeptiboa); kasu horretan tratamendua zioa sinplea da: ongi ez dabilen egituraren funtzioa orekatzean desagertuko da mina. Beste batzuetan hantura prozesu bat dago tartean (min inflamatorioa), hasierako lesioaren gainean; eta kontuan hartu behar dugu hantura erantzun kimikoen katea dela, bere funtzioa bete-

tzen ari dena, jatorrizko lesioa konpontzeko. Ezin garela sartu besterik gabe inflamazioa kentzera, alegia; horrek jatorrizko lesioari ez bailingo mesederik egingo. Imagina ezazu zure kaleko estolderia hondatu dela; zure etxe parean dauden hondeamakina, mugitutako lur eta langileek traba egiten dizutenez, denak bidaltzen dituzu; kalea garbi geratuko zaizu, ados, baina horrela funtsezko arazoaren konponketa oztopatzen ari zara. Inflamazio prozesuekin adiskidetu beharra dugu beraz, gure arazoak konpontzeko beharrezko "obrak" egiten ari da-eta gorputza. Bitartean, medikuak agindutako botika analgesikoak hartu eta pazientzia izan: horra tratamendurik onena.

Eta ailegatu gara, azkenean, gaur aipatu nahi genuen puntura! Helburuen arabera hirugarren min mota baita

min iskemikoa. Zer da iskemia? Berba tekniko horrek odol zirkulazio falta adierazten digu, eta, beraz, susma dezakezue non dagoen min mota misterioitsu honen jatorria. Izan ere, min iskemikoa oso nahasgarria gerta daiteke: ez dago arazoaren arrazoi argirik, esplorazioan ezin dugu mina inon ere lokalizatu, botikekin ez dago hobekuntza esanguratsurik... Pertsona sedentarioen mina da, postura berdinean denbora asko pasatzearekin lotutakoa: lanpostuan, aisialdian... Ohean ordu asko pasatzearekin agertzen den min tipikoa ere bada. Izan ere, gizakiak mugimendurako eginak gaude: kizkurtze-lasaitze mugimenduekin ailegatzeko zaigu odola muskuluetara eta artikulazioetara, elikagai berriak ekarri eta hondakinak erretiratzeko. Min iskemikoaren soluzioa ere bide horretatik etorriko zaigu: aktibitate fisikoa eta posturaz sarri aldatzea. Errazagoa ezin! •



Aktibitate fisikoa min iskemikoaren soluzioa da.

Marisol Ramirez | ARGAZKI PRESS