



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Zoru pelbikoa

Erljiioak kulturak baino indar gehiago duen gizarteetan, hanka-tarteko gauzak eremu pribatuan mantentzen dira, osagileari ere ezkutatzeko punturaino. Horretara, ematen du gizakia bezain zaharrak diren zoru pelbikoaren arazoak oraintxe deskubritu ditugula: emakumeenak, bistan da, baina baita gizonezkoenak ere, duela oso gutxi arte ia ikusezinak zirenak. Zalantza barik esango dut: ongi etor bedi zoru pelbikoaren arazoen azaleratze hau, baina ez dugu pentsatu behar epidemia denik, baizik eta gizartean betidanik izan ditugun osasun arazo batzuei erreparatzen hasi garela. Zorionez!

Moralaren kortseak erantzita, beraz, hanka-tarteari buruz aho bilorik gabe hitz egin dezagun. Pelbisa sexu organoak babesteko hezur egitura bat dugu, eraztun formaduna, nolabait sabeletik kanpora doan pasabide bat osatzen duena. Pasabide hori denbora gehienez itxita egoten da; muskuluz osatutako diafragma batek kontrolatzen du pausua; zoru pelbikoak, alegia. Muskulu-itxitura horrek atakak ditu, horien artean garrantzitsuenak uretra, alua eta uzkia pasatzeko lekua uzten dutenak.

Gizonen eta emakumeen artean zenbait desberdintasun daude, bistan da; baina anatomiarik begiratzen badiogu, bi sexuen arteko aldea ez da dirudiena bezain handia. Izan ere, kontuan har dezagun umekia sortzen denetik, sexu desberdintasunak ez dira garatzen zazpigarren astera arte, gutxi gorabehera. Horrek esan nahi du, ordura arte, klitoria eta zakila egitura bera direla, harik eta une horretatik aurrera sexu bakoitzaren ezaugarriak garatzen dituzten arte; gauza bera gertatzen da obario eta barrabilekin, jatorriz egitura bera izatetik garapen desberdina izatera igarotzen direnak. Halere, enbriologiaren kontu xeble horrekin baino, zoru pelbikoaren arazoek gizakiaren eboluzioarekin zerikusi handiagoa dute: zutik ibiltzearekin, zehazki.

Gure lau hankatako arbasoen aldean, gaur egungo

Homo sapiens-aren zoru pelbikoak pisu gehiago jasaten du, erraiek, grabitatearengatik, behera egiteko joera baitute. Horrek gehienetan ez du inolako arazorik ekartzen, noski: eboluzioarekin batera pelbisaren forma eta muskuluen indarra ere zutikako posturara egokitu baitzaizkigu. Halere, duela 4 milioi urte izandako postura aldaketa horrek hanka-tarteko hainbat arazo hobeto ulertzeko balioko digu.

Emakumeen zoru pelbikoak gizonarenak baino ataka gehiago ditu eta, jakina denez, ate asko dituzten gotorlekuak defendatzen gaitzagoak izaten dira. Gainera, emakume askok haurrak izaten dituzte: horrek erraien posizioan aldaketa handiak ekartzen ditu, prolapsoak izateko aukera handituz; hainbat kasutan orbainek ere arazoak eman ditzakete.

Haurdunaldia alde batera utziz, baginismoa ere badugu: zoru pelbikoarekin lotutakoa baina alde psikologikoarekin batera landu beharrekoa. Zentzu horretan, gizonen zakil tentetze edo isurketa goiztiarreko arazoen antzekoa izango litzateke. Gizonekin jarraituz, berezko beste arazo nagusia prostata operazioen ondorioena izango litzateke.

Hortik aurrerako arazoak berdintsuak izaten dira gizonen zein emakumeen artean: pixa eta kakari eutsi ezina, dispareunia, anorgasmia, pelbiseko min kronikoa... Desoreka horiek tratatzerako orduan fisioterapiak paper handia jokatzen du, eta, hori dela eta, osasun aseguru publiko zein pribatuek gero eta garrantzi gehiago aitortzen digute: teknika desberdinak erabiltzen ditugu, baina denen gainetik nagusitzen direnak zoru pelbikoko muskulua indartzera eta orekatzera zuzendutakoak dira, batzuk kontsultan egin beharrekoak, baina gehienbat pazienteak etxean egin ditzakeen ariketetan oinarritutakoak.

Saiatuz gero, emaitzak pozgarriak izan ohi dira. •



Zoru pelbikoaren arazoak gizakia bera bezain zaharrak dira. GAUR8