



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Hotza ala beroa?

Goretti Aranburu lankide elorriarrak berriki argitaratu duenez, fisioterapeuten kontsultetan egiten diguten ohiko galderen artean ranking bat egin beharko bagenu, zalantza barik honako hau gorengo postuetan egon beharko litzateke: “Hau eta hau dut, zer jarri behar dut etxean, hotza ala beroa?”. Galdera sinplea, baina erantzun erraza zein korapilatsua izan dezakeena. Zein nahiago?

Has gaitezen errazetik. Badakigu galdera hori egiten duen pertsonaren egoera ez dela larria; bestela, osagilearengana joko luke etxean autotrata-mendu hori egin beharrean. Bestalde, hemen asmatzea ez da inondik inora loteria bezain gaitza, erantzun zuzena asmatzeko aukera ez da eta bat milioi baten kontra. Zuria edo beltza da, beroa edo hotza, A edo B; beraz, asmatzeko %50eko aukera dugu. Askok jota

behin bakarrik egingo dugu huts, eta, kasu larria ez denez, ez zaigu ezer txarrik gertatuko. Beraz, beroak ez badizu mina kentzen, proba ezazu hotzarekin (edo alderantziz), eta kito. Ez duzu artikulua hau irakurtzen jarraitu beharrik.

Gorputzaren barne funtzionamendua interesatzen bazaizu, berri, agian jakingo duzu beroa edo hotza aukeratzeko gakoa odolaren zirkulazioa dela. Min hartu berritan (lehen bizpahiru egunetan, eskuarki) askotan gorputz atal hori handituta, gorrituta, berotuta izango dugu. Hori gorputzak ematen duen erantzun normala da: arteriak zabaltzen dira odol gehiago eta lesioa sendatzeko behar diren elementuak sar daitezten. Egoera horretan, printzipioz ez da ezer berezirik egin behar; bakean utziz gero, gorputza gehienetan bere burua sendatzeko gai izango da. Baina egoera hori ez da eroso, jakina: askotan mina jasanezi-

na izaten da. Horrelakoetan, teorikoki, hotza jartzeak odol pilaketa gutxitze-ko eta arteriak pixka bat ixteko balio-ko digu, mina gutxituz.

Orduak pasatu ahala, egoera alda daiteke; kasu gehienetan, hirugarren egunetik aurrera hantura bere onera etorriko da, mina ere modu nabarmenean gutxituz. Horrela bada, berarekin ahantz gaitezke. Batzuetan, baina, mina ez da desagertzen; horrelakoetan (beti hanturarik ez bada), teorikoki, berotasunaren aurrean hobeto erantzungo du.

Pixka bat gehiago zehaztuz, giltzadurei buruz hitz egin dezagun: hau da, kapsula articular, lotailu eta muskuluz inguratuta dauden egiturak, beroa edo hotzaren galdera egiten diguten pertsonen %95en kasuan minaren jatorrian daudenak. Haietan arazo mota handi bi bereiz ditzakegu: inflamatorioak eta higadurazkoak. Arazo inflamatorioek, orokorrean, erantzun hobea ematen dute hotzaren aurrean, eta higadurazkoek, berri, beroaren aurrean... teorikoki.

Zergatik ari naizen “teorikoki” hitzarekin matraka ematen? Eskema ustez perfektu honek ezin konta ahala hutsune dituelako: inflamatoriozat hartzen diren arazo askotan (tendoienak) ez delako beti inflamazio-rik egoten, lesioak ez direlako soilik zuriak edo beltzak, tartean ñabardura askotako grisak ere badaude... Gainera, enpirikoki oso erabilia bada ere, ebidentzia zientifiko oso ahula du termoterapiak (hotza-beroa). Horrekin esan gura dudana zera da: deskribatu ditugun portaerok aldatzen dituzten faktore anitz daude, eta horietatik gehienak ez ditugu kontrolatzen. Horrek erantzun paradoxikoak ekar ditzake (teoria honen kontrakoak, alegia), eta, beraz, nahaste-borras-te hau amaitzeko, hasierako puntura itzultzea gomendatzen dizuet: egin ezazu proba beroarekin, gero hotzarekin, eta ondoen sentiarazten zaitue-na... horixe erabili! •



Egin ezazu proba beroarekin, gero hotzarekin.

GAUR8