



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Kinesiofobia

M in kronikoari aurre egiteko gakoetako bat mugimenduari diogun beldurra gainditzea da. Nerbio sistemaren egitura osoa oraindik misterio handia bada ere, neurologian adituak badoaz poliki-poliki haren funtzionamenduari buruzko gauzak argitzen; besteak beste, erantzun mingarriaren eboluzioa lesio baten aurrean. Hementxe bertan azaldu genuenez (bilatu Interneten “Mina desaktibatzen ikastea”), kasu batzuetan, lesio organikoa sendatu eta gero ere, mina ez da joaten. Alegia: pertsonak benetako mina sentitzen badu ere (ez da ezer asmatzen ari), fisikoki ez dago horretarako arrazoirik.

Min kronikoaren egoera tipikoa hobeto ikusiko duzue adibide konkretu batekin: Patxi tailer batean mantenu lanean aritzen da, eta, lurretik kaxa bat jasotzerakoan, gerrian min hartu zuen. Horren eraginez nerbio ziatikoa ere narritatu zitzaion, eta, ondorioz, sintomak hankatik behera ere zabaldu zitzaizkion. Kirola utzi behar izan zuen (bizikletan ibiltzen zen), horrek mina areagotzen baitzion; lanpostuko mugimenduek ere ez zioten mesederik egiten. Botikak hartuz, fisioterapia eta ariketa terapeutikoa eginaz eta ergonomia zainduz egoerari buelta ematea lortu zuen. Halere, mina ez zitzaion guztiz kendu: aste batzuen buruan oraindik zerbait sentitzen zuen hankan. Gainera, Patxik pisuak jaso-

tzeko mugimenduak ekiditen zituen (mina horrela agertu zitzaien), eta bizikletan hasteko ere beldur zen (txarto zegoenean, horrek mina areagotzen zion).

Kontura zaitzete Patxiren egoerarekin: arazoa ia guztiz gaindituta zuen arren, mugimendu edo aktibitate jakin batzuei beldur zien (kinesiofobia). Fobia guztiak bezala, guztiz irrazionala zen: Patxik ez zekien aktibitate horiek berarendako mingarriak ziren edo ez, ez baitzituen egiten (mina berriro ekarriko zioten beldurrez). Egoera horri nola aurre egin? Galdera horren erantzunak zehaztuko zuen ziatika behingoz gainditzea edo arazoa kroniko bihurtzea.

Konsultan kaxa bat prestatu genuen, 5 bat kilokoa. Patxi hurrengo fisioterapia saiora etorri zenean, ezohiko ariketa proposatu genion: kaxa lurretik jasotzea. Begiak asko zabaldu zituen, eta izerditan hasi zen: bera lesionatu zuen mugimendua zen hori! Kostatu zitzaigun konbentzitzea, baina, azkenean, makurtu egin zen; kaxari heldu, atzera jaiki, eta... listo. Minik ez. Ederra poza! Horixe izan zen traba egiten zigun beldurrari aurre egiteko lehenengo pausua. Hortik aurrera, kaxari kiloak gehitu genizkion, pixkanaka. Pisua handitu ahala nekea eta eragozpenen bat agertzen zenean, progresioa gelditzen genuen eta ergonomia egokitzeko aprobetxatzen genuen. Bizikletarekin ere siste-

ma bertsua jarraitu genuen. Horrela, pixkanaka, Patxik bere lehengo bizi-modua berreskuratu zuen, eta ziatika guztiz desagertu zen.

Bertso zaharrak dioenez, «surtan jartzean probatu-tzen da nolakoa den el-tzea». Horixe da kontua hemen ere: ez dugu jakin-go gorputza sendatu den harik eta min ematen zi-gun mugimendua berriro egin arte. Eta sendatze pro-zesua burutzeko ere ga-rrantzitsua izango da mu-gimendu horixe bera egitea eta lantzea, beldurra galtzeko eta sendotasuna irabazteko. •



Mugimendu edo aktibitate jakin batzuei beldurra izatea da kinesiofobia. GAUR8