



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Fisioterapia kirol proba herrikoietan

Gaur egunean presaka bizi gara, eta kafearen iragarki hark zioena ederki betetzen dugu: «Har ezazu kafea! Tontakeria gehiago egin ahal izango dituzu denbora gutxiagoan». Iragarkia, bistan da, ez da benetakoa, baina parodiak gure gizartearen gupil zoroa ederki irudikatzen du. Kirol herrikoien mundura ere aplika daiteke: gero eta lasterketa gehiago antolatzen dira, adibidez, behin eta berriro harri berarekin estropezu eginez. Eta dena, momentu batez gelditu eta gauzak patxadaz aztertze-ko denbora ez hartzeagatik. Kirolariei ematen zaien osasun asistentziari buruz ari naiz, jakina.

Fisioterapeutok askotan jasotzen ditugu kirol proba herrikoietan parte hartzeko gonbidapenak, eskuarki elkargo profesionalen bitartez. Eskaintzok probaren amaieran kirolariak artatzeko izaten dira, gehienetan musu truk, baina baita batzuetan ordainduta ere. Baina fisioterapeuta gutxi erantzuten diote eskariari, eta, azkenean, askotan hutsune hori prestakuntza egokirik gabeko lagunek betetzen dute, kirolarien osasunaren kaltetan. Batek esan dezake: «Fisioterapeutek kolaboratzen ez dutelako ezartzen ditugu masajistak. Gero ez daitezela intrusismo kontuengatik kexatu!».

Egon pixka batean, mesedez. Hartu arazoa aztertze-ko denbora, hurrengo proba antolatzen buru belarri sartu baino lehen. Zer gertatzen da? Zergatik uko egiten diote fisioterapeutek zuen kirol probetan kolaboratzeari? Edo zehatzago esanda: baietz esan duten fisioterapeuta gazte gogotsuek,

esperientziatik pasa ostean, zergatik esaten dute 'ni ez nator berriz hona'? Hor dago koska.

Kontua da, horrelako probetan fisioterapeutari proposatzen zaion lana, azkenean, kirolari guztiei masajeak ematera mugatzen dela. Premiarik izan edo ez izan, lesioarekin edo gabe, kirolari guztiei bereizketarik gabe igurtzi estandarrak egitea, asto lan neketsua eta eraginkortasun gutxikoa. Zer pentsatuko luke arkitekto batek, denbora guztian porlan-zakuak bizkarrean garraiatzera behartuko bagenu? Denok dakigu arkitekturan porlana behar dela, baina berak ez du horretarako bakarrik ikasi. Masajeak ematea ere bada fisioterapeuten lana, bistan da, baina guk egin dezakegun ekarpena hori baino askoz ere handiagoa da.

Adibidez: kirolaria aztertuz, ez lesionatzeko aholkuak ematea; mina duenean, mina kentzeko zer egin behar duen azaltzea; lasterketan min hartzen duenean, lesioa txikitze-ko eta sendabidean jartzeko hainbat errekurso eskaintzea; eta kirolaria aztertu eta gero, etorkizunean kirola osasuntsuki praktikatzeko gakoak ere ematea. Aldiz, horrelako probetan inolako irizpiderik gabe ogi oreka egiteko makinak bezala erabiltzen gaituztenean, fisioterapeutak gaizki tratatuak sentitzen gara, aintzat hartzen ez gaituztela sentitzen dugu. Eta, jakina, parte hartzeko gogoia joaten zaigu.

Arazoaren atzean, noski, ez dago asmo txarrik; antolatzailerik, segur aski, parte hartzaileei asistentzia onena eman nahian ari dira. Baina fisioterapiari buruz dagoen ez-

jakintasuna oraindik handia da, eta inork ez badie azaltzen zer egin dezakegun, kirolarien osasun asistentziak eskasa izaten jarraituko du. Soluzioa, bistan da, aldi berean fisioterapeuta eta kirolari diren aldetik etor daiteke. Leku batzuetan hasiak dira jada #FisioRunner izenekoak martxan: parte hartzaileekin batera lasterka doazen profesionalak, unean uneko premiei aholkuak eta erantzunak emateko gai direnak. Horixe da bidea. Kontuan izan ezazue etorkizunean. •



Kirol proba herrikoietan fisioterapeutaren lana kirolari guztiei masajea ematera mugatzen da. Lander F. ARROYABE | FOKU



Gaizka Amondarain
Irakaslea

Komunitate delegatua

Azkenaldion ohi baino sarriagotan tokatu zait komunitate bilerak kaotiko eta amaiezin horietako batean egotea.

Bizilagunen arteko hizketaldi dispertsatuaren erdian, nire auzokide bakoitzaren erradiografia mental zehatz eta gupidagabea egin nuen bitartean, batak ondokoarekin hau eta besteak bestearekin bestea nola komentatzen zuen begira, eginahalak egin behar izan ditut enkontru horietatik zerbait garbian ateratzeko. Bukaeran akta sinatzeaz behintzat gogoratu naiz aldiro, bada zerbait.

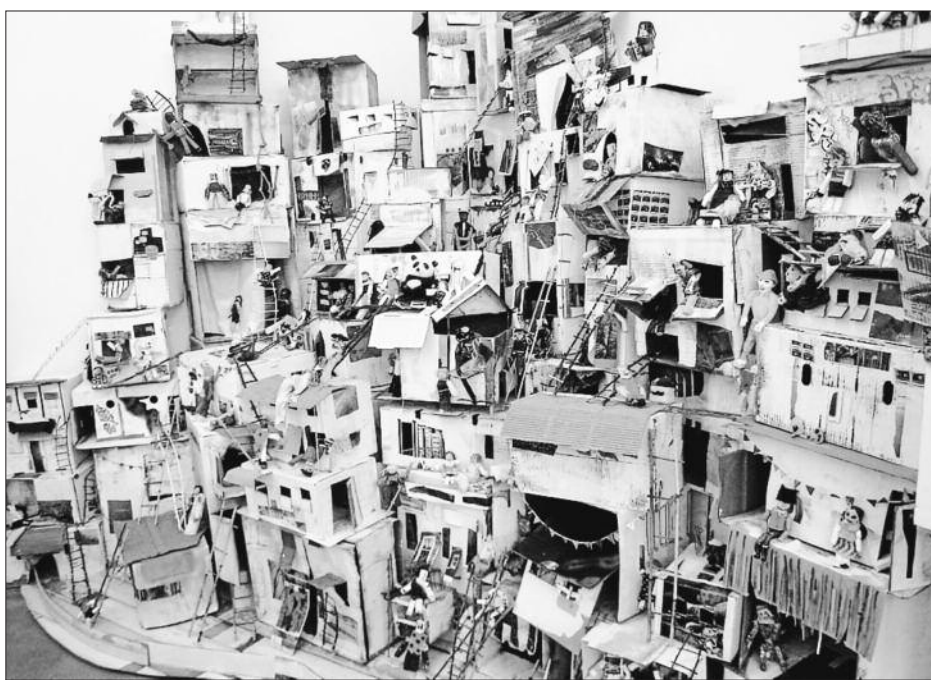
Lagun bati aipatu nion aurrekoan kontua. Eta hasi zitzaidan kontatzen nola berari egokitu zaion aurten komunitateko presidente izatea eta nola kudeaketa lanetarako gestoria bat duten kontratupean haienean. Gure bileretan ere aipatu da inoiz aukera moduan, baina momentuz ez gara puntu horretaraino heldu. Bizilagunen artean arruntak diren gatazkez aritu gara gero, han eta hemen errepikatzen diren auzokide tipoen analisia ere egin dugu, eta komunitatean bizitzeak dakartzan albo-kalteez eta gorabeheretz bi hitz trukatu ditugu elkarren artean bukatzeko.

Agurtu baino lehen gogorarazi dit lagunak, Ibarretxek ere, euskal erdiko lehendakari zenean, sarritan jotzen zuela auzokideen komunitatearen ideia gobernatzeari buruzko adibideak emateko. Ez dakit Ajuria Enean bizitzeak emandako eskarmentutik ari zen edo berari ere lehendakari izan aurretik komunitateko administratzaile izatea tokatu ote zitzaion.

Ondo pentsatuta dago, edozelan ere. Jendartea osatzen duten pertsonen politikaren aurrean daukaten jarreraren isla fidela baitira komunitate bilerak. Eta joera bat da nagusi beti beste ezeren gainetik: “niri marroirik ez, badut eta nahiko lehendik daukadanarekin”. Esaldi horrekin laburbildu daiteke guztia. Badut nahikoa neurearekin, gainera komunitateaz kezkatzen hasteko. Horrela ulertzen da, aldearekin hobeto, arazoaren aurrean hartu beharreko erabakietan gehiengoak, ahal duenean edo arazoak gehiegi eragiten ez dienean behintzat, delegatzearen aldeko jarrera edukitzea gure artean. Kudeatu ditzala beste batek nire kontuak, trukean eskatzen didana zati hainbeste bizilagun eta kito. Akabo arazoa. Lau urtean behin botoa ematera joan eta gure marroiak, gauzak gehiegi aldatu gabe,

gestionatuko dituen norbait aukeratzeari bezain erraza da. Jartzen diguten prezioa ordaintzeko prest gaude ardura gainetik kendu eta beste bati pasatzearen truke. Momentuz hegaldalderago bizi direnak baino hobeto bizi gara bai, eta jarrai dezala lokomotorrak berearekin. Gure telebista publikoko albistegietan denon diruarekin ordaindutako PNVren publizitateak ikusi eta gero, kontzientzia lasai dugula egin dezakegu lo gutxienez.

Herri burujabe bat lortzeko bidean, beharbada, geure ardurak geure gain hartzetik hasi beharko genuke. Beste batzuek gure ordean erabakitzea onartzen jarraitzeko prest gauden bitartean, tamalez, neguko palazioa eskuratu beharrean txalet batean bizitzen bukatzetik hurbilago egongo baikara. •



Burujabe izateko, geure ardurak geure gain hartzetik hasi beharko genuke.

AMONDARAIN



Motxiladun haurrak

Motxiladun haurrak izan ohi dira, era berean, banaketa prozesuetan murgildurik bizi direnak ere. Batetik

Gogora datozkit harreran eta adopzioan dauden haur txikiak ere. Beraiek ere bere minak eta nostalgiak, gogoetak eta irudiak

Gustatzen zait motxilak hustea eta haurren irribarrez goxatzea, gustatzen zait haurron pisua arintzea. Azken batean, ni neu ere arinago sentitzen naizelako! •

