



Oier Gorosabel - @ Txikillana
Fisioterapeuta

Muskulu zuntzen etena

Kirolariek sarrien sufritzen duten osasun arazoetako bat da, baina ez haiek bakarrik: Snoid jauna, esate baterako, gidaria da eta bere aktibitate fisiko nagusia txakurra paseatzea da. Piztia tamaina handikoa da nonbait, eta hari eusteko bizepsarekin bat-bateko indarra egin behar izan zuenean, besoan labainkada bat hartu izan balu bezala igarri zuen. Momentuan oso minduta geratu zitzaion, eta besoa jaso ezinik geratu zen; gainera, hurrengo orduetan hematoma handia agertu zitzaion gal-tzarbetik ukalondora. Horiexek dira muskulu zuntzen etenaren sintoma tipikoak. Lesio hauek oso mingarriak eta, nolabait esateko, espektakularrak izaten diren arren, badute alde onik: oro har ondo eta erraz sendatzekoak dira, eta ez dute ondorio handirik lagatzen. Gaur hobeto ezagutuko ditugu; eta Snoid jaunari zenbait aholku emanek, segur aski laster bere zakurtzarra arazo barik paseatuko du.

Muskuluen egitura milioika mikrozuntzez osatuta dago, kizkurtzeko ahalmena dutenak eta faszikuluetan antolatzen direnak. Faszikulu horiek aponeurosi izeneko mintzetan bilduta daude, haien artean odol hodiak igarotzen direlarik. Eguneroko bizitzan, lanean, kirolean, muskulu zuntzok denbora guztian kizkurtzen eta lasaitzen aritzen dira, behar ditugun mugimenduak egin ahal izateko. Lan horrek higadura bat ere eragiten du muskuluan: horretara, ariketa saio bakoitzean zuntz kopuru bat eteten da; baina normalean ez dugu ezer igartzen, atsedean hartzen dugunean gorputzak zuntz berriak sortzen dituelako. Are: ariketa baldintza jakin batzuetan eginez gero (kirol entrenamendu saioetan bezala), gorputzak eten zaizkigun fibrak baino kopuru handiagoa sortuko du, eta horren on-

dorioz lehen baino indar gehiago izango dugu.

Bistan da, hau ez dela beti horrela izaten. Kasu batzuetan, ustekabeko mugimendu bortitzen bat egin behar izaten dugu (lanpostuan, adibidez). Beste kasu batzuetan, agian, gorputzari jasan dezakeena baino karga handiagoa sartuko diogu kirol saioan. Edo alde aurretik berotzea ahaztuko zaigu. Kasu horietan, muskuluak min barik jasan dezakeena baino zuntzeten handiagoa gerta daiteke, eta lesio batez berba egin dezakegu.

Bistan denez, ez da berdina mila zuntz haustea, edo bostehun mila; denak leku bakarrean etetea, edo muskulu osoan zehar sakabanatuta; denak batera etetea, edo denbora luze batean zehar... Horren arabera, lesioek sendatze prozesua baldintzatuko duten gradu eta larritasun desberdinak izango dituzte; baina, proze-

sua, funtsean, beti berdina da: zuntzak birsortzea. Lehen egunetan, lesioa egin berri, helburua edema eta hantura kontrolatzea izango da; baina behin fase hori igarota, helburua birsortze prozesua laguntzea da. Fase horretan faktore garrantzitsuena karga da; horrek esan gura du muskulua lehenago sendatuko dela aktibitatean immobilizaturik baino. Baina karga hori egokia izan behar da: ez gehiegi, eta ezta gutxiegi ere. Lehenago tendoi en arazoekin azaldu izan dugun bezala, muskuluen kasuan ere minak adierazten digu karga tamaina egokia: molestia txikia bada ez dago arazorik; jasateko zaila bihurtzen den min batek, berriz, atsedean hartzeko momentua dela adierazten digu. Gure aktibitate maila modu horretan gobernatzen badugu, luze gabe kirolera bueltatzeko moduan izango. •

www.abante.eus



Muskulu zuntzen etena kirolariek sarrien sufritzen duten arazoetako bat da.

GAUR8