



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Kokzigodinia edo ipurdiko mina

Populazioan gutxitan gertatzen bada ere (bizkarreko minen artean %1 inguru dira), fisioterapia zentroetan sarri tratatzen da kokzigodinia..

Kokzix edo uzpornoko mina arazo deserosoa da, inondik ere: pazientearen eguneroko bizitza asko baldintzatzen du, ezin delako ondo eseri. Kezka handia sortzen duen arren, kasuen %90 ondo konpontzen dira kirurgia erabili gabe. Jakin dezagun bada, zer den kokzigodinia.

Uzkiaren gainean dauden orno txiki hauek, jatorriz, gure aurreko espezieen buztanaren aztarna dira. Eskuarki hiru-bost ornok osatzen dute, baina haietako batzuk soldatuta egoten dira. Bizkarreko beste giltzadurek bezala, kokzixak baditu bere artikulazioak (sakro-kokzix eta ornoen artekoak), bere muskuluak (gluteus maximus eta coccygeus) eta lotailuak (corpus anococcygeum). Bere egitura, halere, asko alda daiteke pertsona batetik bestera: orno arteko diskoak, giltzadura motak, mugikortasun maila desberdinak presente egon daitezke edo ez, kasuaren arabera. Ia beti, lehen eta bigarren zatien artean disko antzeko bat egoten da; egitura hori garrantzitsua da, traumatismoen ostean izaten diren min askorekin zerikusia izaten duelako. Izan ere, kokzixaren min gehienak traumatismo zuzenekin lotuta daude: kolpe handiak (ipurdiz erortzea, ostikada jasotzea...) zein txikiak (bizikletaren eserlekua, zaldiz ibiltzea...). Emakumeen kasuan, erditzean umekiak eginiko presioaren ondoriozko kokzigodiniak ere sarri ikusten ditugu.

Sintoma nagusia esan dugu jada: esertzean mina. Min hori kokzixean igarri ohi da, baina ez da arraroa izaten min hori izter, gerri edo pelbis inguru-

ra zabaltzea. Gainera, inguruko giltzaduren mugimenduarekin (komunean, oinez...) areagotu egin daiteke.

Diagnostikoa egiterakoan garrantzitsua izango da bereiztea minaren jatorria kokzixa bera den edo inguruko beste egituraren bat (pelbiseko hainbat elementuk irradiatu baitezakete mina zona horretara); horrek, bistan da, tratamendua norabide batean edo bestean bideratu behar dugun erabakitzerakoan asko lagunduko du. Diagnostikoa nagusiki azterketa fisikoan datza (alegia, kokzixa eta inguruko egituren mugimendua aztertzean), baina erradiologia probek ere informazio osagarri balioetsua eman dezakete.

Tratamenduari dagokionez, neurri ortopedikoak daude, hala nola esertzean kokzixaren presioa arintzen duten kuxinak erabiltzea. Farmakoek ere laguntzen dute, izan piletan hartuta izan inekzioen bidez minaren jatorrian aplikatuta. Fisioterapiari buruz, hainbat bide erabiltzen ditugu kokzixeko biomekanika (artikulazioak eta muskuluak) orekatzeko: esku terapia, hidroterapia, termoterapia, elektroterapia, zoru pelbikoaren ariketak... Orokorrean, tratamendu horiekin hobekuntza nabarmena lortzen da, baina, horrela ez denean, bada kirurgiara jotzeko aukera ere. •

www.abante.eus



Kokzigodiniaren sintoma nagusia esertzean nabaritutako mina da.