



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Gerriaren postura egokia pisua jasotzerakoan

Gure lanaren parte garrantzitsua da, eguneratu ahala, ikasi ditugun gauzak modu ulergarrian pazienteei transmititzea. Osagileon erantzukizuna da, gainera, transmititzen ditugun ezagupen horiek uste edo iritzi hutsetan oinarrituta ez egotea, baizik eta ondo eginiko ikerketetan. Ahalegin horretan paradoxak gertatzen dira: esate baterako, urte askoan ontzat eman ditugun gauzak (pazienteek zein osagileok) baztertu behar izatea, ebidentziaren argitan zentzua galdu dutelako. Hori gertatu zait niri joan den asteotan artikulu honen izenburuko gaiarekin; eta ikasitakoa norberari aplikatu eta gero, pazienteen artean zabaltzearen txanda dator orain.

Harira: gizartean oso zabal-duta dagoen uste okerraren arabera, lurretik pisu bat jasotzeko, sistema egokiena belau-nak flexionatzea da eta, bizkarrara zuzen dugula, pisua belauen indarrez jasotzea. Horrekin lotutako beste uste oker batzuk: pisua jasotzeko, gerria makurtzea eta besterik gabe altxatzea ezin txarragoa da; gerria oso hauskorra da eta, oso erraz hondatzen bada ere, oso zaila da sendatzeko. Berriz esango dut, argi gera dadin: paragrafo honetan aipatutako guztiak fundamenturik gabeko sineskera baztergarriak baino ez dira.

Gaur egun eskuragarri dugun ebidentzia zientifikoak, oster, bestela dio: pisua era batera edo bestera jasotzeak ez du zerikusirik zuzenik gerriko mina etortzearekin edo ez etortzea-

rekin; gerria ez da kristalezkoa eta, behar bezalako entrenamenduarekin, lan astunak egiteko gaitasuna du; eta haren lesioek (artikulazioenak, muskuluenak, disko herniek) tratamendu egokiarekin pronostiko ona dute.

Halere, 2018an eginiko ikerketa batek neurtu duenez, gure gizartean lehen aipatutako uste oker horiek hedapen oso handia dute. Horrek ondorio kaltegarriak baditu, larriak ez badira ere: minik ez duten pertsonen jarduerara eta mina dutenen sendatze prozesua oztopatzea. Gainera, hori ez da bakarrik pazienteen artean gertatzen: nire lankideen artean egin dudana in-

kesta partikular batean ikusi dut osagileok ere oso barneratua dugula "pisuak jasotzeko belau-nak flexionatu" behar diren ipuin hori. Eta beraz, paper aktiboa jokatzen dugula pazienteen sineskera hori indartzerakoan. Gida klinikoetan, liburuxketan, lantegietan egiten diren ergonomia ikastaroetan... fundamenturik gabeko uste horiek guztiz hedatuta daude.

Egoera xeble hau, zati handi batean, 60ko hamarkadan eginiko ikerketa batean oinarrituta dago; Nachemson izeneko osagile batek aldarrikatu zuen pisuak jasotzeko

gerrirako hobe zela belau-nak flexionatzea, eta ikerketa horrek hedapen handia izan zuen mundu osoan. Gero eginiko ikerketek ondorio hori ukatu dute, eta Nachemsonen berak ere aitortu du hori; baina zuzenketen hedapena askoz ere txikiagoa izan da. Ebidentzia ezin argiagoa izan arren, antzeko beste kasuak ezagututa pentsa daiteke gizarteak lehen-goarekin jarraituko duela urte batzuetan.

Baina zuek, artikulu honen irakurleok, ez duzue horren zain egon beharrik: jakin ezazue, gaur eta orain, gerrarendako berdin-berdin dela pisuak belau-nak flexionatuz ala zuzen jasotzea, eta lasai eta eroso mugi zaitezte zuen lanpostuan. Kaleko jendea eta lankideak espantuka hasiko zaizkizue, baina jaramonik ere ez; eta osagileren batek zerbait esaten badizue, gai honetan eguneratu beharra duela erantzun. •



Pisua jasotzeko erak ez du zerikusirik gerriko minarekin.

GAUR8