



Oier GOROSABEL
Fisioterapeuta

Arroza, salneurria eta polizia gainditzea bakea eta maitasuna lortzeko



Artikulazioetako arazo traumatikoak tratatzeko protokoloa aldatu egin da urteotan. GETTY IMAGES

zenburuko izen erreskada ero hau azaltzeko Jorge Rodríguez lankidearen ideia bati helduko diogu, artikulazioetako arazo traumatikoetan erabili izan diren protokoloen bilakaera komentatzeko. Izan ere, arazo mota hauek ulertzeko eta tratatzeko aurrerapauso nabarmenak eman badira ere, zenbait osasun eremutan duela 30 urte iraungitako RICE tratamendu eredua agintzen jarraitzen dute. Tira, ez da larria (lehen denok erabiltzen genuen sistema hori, eta ez zitzaigun horregatik inor hil); baina gauzak hobeto egin badaitezke, zergatik ez egin?

Osagile ingeles akronimo zaleek RICE ('arroza') esan zioten *rest, ice, compression eta elevation* aplikatzeari: deskantsua, izotza, bendaje estua eta hanka goian jartzea, alegia. Protokolo ezagun bezain iraungi hau urte askoan erabili genuen eta, azken urteetan, *protection* kontzeptua ('babesa') ere txertatu zitzaion, akronimoa PRICE bihurtuz ('salneurria'), artikulazioa babesteko komenigarritzat jotzen ziren ortesi edo makuluengatik. Zorionez, ikerkuntzan ari diren gure lankideei esker sistema honen zenbait gabezia ezagutu ahal izan genituen. Arazo nagusia deskantsuarekin lotuta zegoen: gelditasun absolutuak lesioaren sendatze prozesua la-

gundu barik, geldotzen zuela baieztatu ahal izan zen. Ikusi zen, baita ere, sendatze prozesuaren faseen arabera aktibitate maila egokitu beharra zegoela: hasieran gelditasun handiagoa mantenduz, eta hobetu ahala aktibitate maila eta karga handituz. Horretara, rest edo 'deskantsu' kontzeptua gaindituz, *optimal loading* edo 'karga optimo'-az hitz egiten hasi ginen –ez gutxiegi, osatze prozesua ez geldotzeko; baina ezta karga gehiegi ere, lesioa ez areagotzeko–. Era hone-tan, PRICE akronimoa POLICE bihurtu zitzaigun; gaur egunean (eguneratu gabe jarraitzen duten 'arroz zaleen' artean kenduta) zientzia

komunitatean onarpen zabalena duen protokolo dinamikoa.

Halere, gure unibertsitateko jakintsuak ez dira sekula gelditzen, noski! Eta zientziaren ezaugarri diren aurrerapauso txikien segida aurrera doanez, orain dakigunari ekarpen eta emendakin interesgarriak egiten ari dira, etorkizuna nondik joango den sumatzeko balio diezaguketenak. 2019an ikerlari kanadarrek POLICE-ren ordez PEACE & LOVE proposatu digute ('bakea eta maitasuna'). Akronimo sinpatikoa lortze aldera hizkiak nahikoa bihurritu dituzte eta ez du merezi zehatz-mehatz azaltzea, azken finean hitz-jokoa ez baitzaigu asko inporta, bai, orde, azpian dagoena. Zer berri duen kontzeptu honek? Funtsean, izotza eta tratamendu antiinflamatorioa baztertzeko dituela, eta jarrera optimista eta heziketa sustatzea eta odol-zirkulazioa hobetzea jartzen dituela jopuntuan. Garatu beharreko protokoloa da inondik ere, ikerketa gehigarriekin (oraindik haren ebidentzia maila oso baxua da), baina segur aski gure tratamenduak hobetzen jarraitzeko balioko diguna. •