

# Zergatik sufritu min kronikoak?

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**Gure inguruan, gutxi gorabehera biztanleriaren % 11k min kronikoa jasaten du. Pertsona horien artean, hirutik batek isilean jasaten du min hori; hau da, ez dago behar bezala tratatuta, eta, horregatik, bere minarekin bizitzera etsita dago. Baina gaur egun horrelako minak arintzera bideratutako tratamendu-mota asko daude. Beraz, tratamendu horiek ezagutzea oso baliagarria gerta dakioke irakurle bati baino gehiagori, min kronikoak bizi-kalitatea hondatzen baitu.**

MINAK EZINEGON HANDIA SORRARAZTEN DU, eta, min-erasoarekin batera, sarritan galdetzen diogu geure buruari ea zer zentzu duen hainbeste sufritzeak. Baina, ulertzea ere nekeza gerta daitekeen arren, minak badu bere izateko arrazoia, gainerako erreakzio fisiologiko gehienek bezalatsu: mina alarma-sistema ezin hobea da.



ARTXIBOKOA

Minak abisatzen digu geure gorputzean zerbait ez dabilela behar bezala. Beraz, mina lesioren bat edo gaitzen bat dagoen seinale da, eta osasunaren kontrol egokia izateko alarma-sistema beharrezkoa da. Hala ere, minaren intentsitatea jasanezina denean, edo behar baino denbora gehiago irauten duenean, bere jatorrizko egitekoa galdu eta arazo bihurtzen da.

Min kroniko esaten zaio 6 hilabete baino gehiago irauten den minari, eta ohiko tratamenduekin erraz baztertu ezin dezakegunari. Gaixotasun kroniko baten ondorioz ager daiteke, edo baita erabat sendatzea lortu ez dugun lesio

baten ondorioz ere. Eta, batzuetan, nerbioetako lesioren batengatik ere ager daiteke min kronikoa.

Minak lau aste baino gehiago irauten badu, minaren tratamenduan espezialista den norbaitengana joatea komeni da; edo ia ospitale guztietan dauden min-unitateetara, bestela. Unitate horiek mina hainbat diziplinatik tratatzen dute (neurologia, psikologia, fisioterapia eta abar). Izan ere, kasu larrietan, frogatua dago tratamendu-mota bat baino gehiago konbinatzea dela minaren aurka borrokatzeko modurik onena.



Minak 'ozpindu' ez zaitzan, gustuko dituzun jarduerak egin behar dituzu, mentalki eta fisikoki aktibo eta lanean jarraitzeko.

## Nola arindu mina?

Minaren kontrako tratamenduek ongi funtzionatzen dute normalean, baina kontuan hartu behar da mina esperimentzia oso subjektiboa dela, eta, horrexegatik, zaila izan litekeela emaitzak neurtzea eta kalibratzea. Tratamendu berak modu diferentean funtziona dezake pertsona batekin edo bestearekin. Horregatik, eta batez ere kasu zailetan, tratamendu pertsonalizatua jartzea eta tratamenduaren ebolutzioaren jarraipena egitea gomendatzen da.

Tratamendu horiek luzeak eta konplexu samarrak izaten dira. Ez da berehalako emaitzarik espero behar, ezta mina erabat arindu eta desagertuko denik ere. Kasu askotan, gainera, behin baino gehiagotan aldatu beharko da estrategia, tratamendurik eraginkorra topatu arte.



Tratamenduan, oro har, bide bat baino gehiago erabil daitezke:

### Medikamentuak

Munduko Osasun Erakundeak (MOE) ezarritako jarraibide batzuen arabera ematen dira botikak, betiere dosi txikienarekin hasita.

*“min kroniko esaten zaio 6 hilabete baino gehiago irauten duen minari, eta ohiko tratamenduekin erraz baztertu ezin dezakegunari”*

Mina oraindik oso handia ez denean, hanturaren aurkakoekin hasi behar da (parazetamol, aspirina, etab.). Botika horien eraginkortasuna handitzeko, depresioen kontrako botikekin konbina daitezke. Hurrengo pausoa opiazeo suabeak (adib. kodeina) ematea izango da. Mina oso handia denean, eta aurreko eskailera-mailek ez badute funtzionatu, opiazeo fuerteak erabili beharko dira (morfina).

### Infiltrazioak

Zuzenean mina sentitzen den lekuan edo min-sentsazioa eragiten duten nerbioetan injektzioak jartzen dira. Tra-

## Minarekin batera bizitzeko aholkuak

### Bizi-kalitate ona eduki

Aukeratu ezazu dieta orekatua eta osasungarria; saihestu edo gutxitu produktu toxikoen eta/edo estimulatzaileen kontsumoa (tabakoa, alkohola, kafea eta abar); behar adina lo egin, eta estresa baztertu.

### Egin ariketa fisikoa

Kalterik egingo ez dizun ariketa suaberen bat egin (ibili, igeri egin edo dantzatu, adibidez). Hala, muskulatura ez ahultzea eta giltzadurak ez atrofiatzea lortuko duzu.

### Egin jarduera atseginak

Minak 'ozpindu' ez zaitzan, gustuko dituzun jarduerak egin behar dituzu, mentalki eta fisikoki aktibo eta lanean jarraitzeko.

### Lanean ere neurrian

Litekeena da minak zure jarduera profesionala mugatzea. Lanbidea erabat ez uzteko, tarteko bideak bilatu behar dira (lanaldia murriztea, beste jarduera atseginago bati ekitea, etab.).

tamenduak luzea izan behar badu, azalpean aparatu txiki bat jar daiteke, medikamentua etengabe, modu konstantean, askatzeko.

### Estimulazio elektrikoa

Larruazalean, edo kirurgia bidez azalpean, aparatu estimulatzaile bat ezartzen da; nerbio-sistematik (ornomuietik, nerbioetatik,...) gertu normalean. Aparatu horren egitekoa min-sentsazioa gutxitzea da, deskarga elektriko txikien bidez.

### Errehabilitazioa

Metodo honen helburua da mugimendu kontrolatuak egitea, erasandako gorputz-atala indartzeko eta mina arintzeko.

### Nerbioen blokeoa

Teknika honen bidez, mina eragiten duen nerbioa lokalizatu, eta substantzia kimikoekin, beroarekin edo hotzarekin nerbio-bulkada eten egiten da. 