

# Bizkarreko minak jota

Jabier Agirre\*

Lunbalgia bizkarrezur lunbarrean, bizkarraren behealdean nabaritzen den min-sentsazioa da. Gaitza baino gehiago, sintoma bat da eta kasu askotan prozesu onairea den arren, hainbat gaixotasun egon daitezke lumbago baten atzean. Populazioaren % 80ak edukiko du bere bizitzan zehar lunbalgia gertakariren bat edo beste, eta horietatik % 10ean 6 hilabete edo gehiago luzatuko da, edo kroniko bihurtuko da. Zorionez, kasurik gehienetan, arazoa egun gutxi batzuetan konpontzen da.

**S**arreran esan bezala, lunbalgia bat sor dezaketen gaixotasunak asko dira (300-dik gora kontabilizatzen dira arrazoi posible bezala), baina gehienetan lunbalgia endekapenezko gaixotasunen ondorioz, sortzetiko anomalien, zati bigunetako erreumatismoen eta ornoarteko diskoaren arazoaren ondorioz agertzen da.

## Arrazoiak: asko eta desberdinak

Mina agertzeko moduak, bere erritmoak eta gertakariaren iraupenak datu fidagarri asko ematen digute lunbalgia sortzen duten arrazoiak zehazteko.

✓ Horrela, **lunbalgia mekanikoa**, muskulu eta tendoietako

gaitzek edota artrosiak eragina, bizkarrezurraren mugimenduek eta jarrera behartuek sortzen dute. Hau da gehien ikusten den lunbalgia-mota eta atsedendialdiarekin desagertu edo arindu egiten da. Pertsona ongi jaikitzen da ohetik, moles-tiarik gabe eta egunean zehar okerragotuz doa, mina handiago eginez.

✓ Lunbalgia inflamatorioa, berriz, okerragotu egiten da atsedendialdiarekin (zenbat eta handiago izan iharduerarik gabeko denbora, orduan eta gogorra goa da mina), eta alderantziz, mugimenduekin hobetu egiten da. Sintoma tipikoak ohetik jaitzerakoan edota eserita edo zutik denbora luzean egon ondoren nabaritzen den mina eta zurruntasuna dira. Pazienteak hobera egingo du egunean

zehar egindako lanaren edo ihardueraren ondorioz.

✓ Lunbalgia infektziosoak, berriz, min etengabea ematen du eta berdin-berdin goizean nahiz arratsaldean, edozein mugimendurekin areagotu egiten da. Gauzez minak ez dio pazienteari lorik hartzen uzten.

## Sintomak ere, oso desberdinak

Diskoko hernia bat dagoenean edota diskoaren endekapenagatik barruko eraztun fibrosoa kanpora irteten denean, mina beheko gorputzadarretako batera irradiatzen da (oso kasu gutxitan bietara), ia beti zangoaren atzealdeetik eta zenbait kasutan, behatsetaraino iritsiz. Mina ez da beti desagertzen atsedendialdiarekin eta presio abdominala gehitzea dakarren edozein mugimenduk (eztut egiteak, adibidez) moles-tiak areagotu egingo ditu.

Orno-muineko kanalaren estenosia edo estugunea dagoenean, sintomatologia zertxobait berezia izaten da: lunbaliagaz gain, ibiltzerakoan izter eta zangoetan mina eta indar-galera sentitzen da, kalanbreak, inurridurak,...



Kiropraktiko eta masajisten tratamenduak oso eztabaidatuak dira gaur egun. EEBBetan egin berria den azterketa batean mediku orokorren, traumatologoen eta kiropraktikoen tratamenduen arteko konparazio bat egin zen eta emaitzei begira, ez zegoen diferentziarik pazienteen eboluzioan.



Sasoi onean egotea da lunbalgia mekanikoen kontrako prebentziorik egokiena. Dena dela, ebitatu egin behar dira bat-bateko mugimenduak eta mugimendu zakar eta bortitzak.

bizkarrezurra makurtzean hobetzen diren sintomak dira, gainera. Paziente hauek zutik ibiltzerakoan mina eduki ohi dute eta sarritan, geratu beharrean aurkitzen dira. Bizikleta baten gainean doazenean, berriz, ez dute inolako sintomarik edukitzen, jarrera horretan bizkarrezurra flexionatuta doalako. Lunbalgia mekanikoa, muskuluen uzkurdura batek edota tendoi nahiz lotailuen alterazioek sortuak, hamabost egunen buruan desagertu egiten dira normalean. Sei astetik gora irauten badute, pazienteak beste gaitzen bat duela pentsatzen hasi behar dugu, disko intervertebralaren patologiararen bat, normalean.

## Tratamendua ere, era askotarikoa

Ikusi dugu lunbaldiaren arrazioak asko eta desberdinak direla. Horregatik, historia kliniko egokia eta pazientearen miaketa fisikozuzena ezinbestekoak dira diagnostikoa behar bezala egin nahi bada.

Behin diagnostikoa egin ondoren hasiko gara tratamenduarekin. Askotan lunbalgia sortzen duen gaixotasunak (artrosiak, espondilosiak edo hiperostosiak, esate baterako) ez dauka tratamendu sendatzailerik, prozesu kronikoak edo endekapenezkoak baitira. Kasu horietan tratamendua mina arintzera, mugikortasuna mantentzera eta inflamazioa gutxiagotzera bideratuko da. Betidanik medikuok atsedena gomendatu izan dugu lunbalgia tratatzeko eta posible da kasu batzuetan, hasieran bederen, gomendagarria izatea. Baina azken urteotan ikusi da nolabaiteko iharduera mantentzeak sintomak paliatu eta errekupeazioa erraztu egiten duela.

Pisu handirik ez erabili, eta ez mantendu jarrera beharturik

denbora luzean. Ez egon mugitu gabe luzaroan, eta ez egin bat-bateko mugimendurik. Zertxobait mugitu, paseatu, eguneroko iharduerak egin (ahal den neurrian): horra hor lunbaldiaren sendaketa-prozesuan positiboak izan daitezkeen neurriak. Hala ere, kasu berezietan (diskoaren hernia, edo infekzioak adibidez) atsedena beharrezkoa eta derrigorrezkoa izango da.

Egunero-egunero bizkarrezurreko ariketa-programa berezi bat burutzea da modurik eraginkorrena errekupeazioa lortzeko, mugikortasuna eta malgutasuna mantentzeko eta gaixoberritzeak ebitatzeko. Oso egokiak dira lunbalgia kronikoa denean eta etxean bertan egin daitezke, gainera. Bero lokalak (trapu lehor bat berotuz edota manta elektrikoa- ren bidez) ere oso emaitza onak dauzka, muskuluen kontrakturak askatzeko, batez ere.

Kiropraktiko eta masajisten tratamenduak oso eztabaidatuak dira gaur egun. EEBBetan egin berria den azterketa batean mediku orokorren, traumatologoaren eta kiropraktikoen tratamenduen arteko konparazio bat egin zen eta emaitzei begira, ez zegoen diferentziarik pazienteen eboluzioan.



\* Medikua. OEEko kidea.

## Prebentzioa, ahal izanez gero

- Komeni da aktibo mantentzea eta gerialdeko malgutasuna eta indar muskularra errazteko ariketak egitea.
- Bat-bateko mugimenduak, mugimendu zakar eta bortitzak ebitatu, batez ere denbora luzean aritu gabe eta gorputza behar bezala berotu gabe dagoenean.
- Pisuak behar bezala maneiatu: kargari ondo eutsi, gorputzetik gertu mantenduz, eta izterren indarrez jaso bizkarrezurrekin indar egin ordez; oinak behar bezala apoituak eduki.
- Bizkarrezurrearen flexioa eta errotazioa batera eskatzen duen mugimendu konbinaturik ez egin. Mugimendua pixkanaka egin, indar-kolperik gabe.
- Txiki-txikitatik hasi prebenitzen (bizkarrezurreko desbizioak, oinetako alterazioak, dismetriak, etab.). Umeei postura egokiak irakatsi muskulu-taldeetan tentsiorik sor ez dadin, garapena modu orekatuan egin dadin, eta malgutasuna kontserbatzeko.
- Sasoi onean egotea da lunbalgia mekanikoen kontrako prebentziorik egokiena (nahiz eta lunbalgia horiek onaireak izan).