

Bizkarrean zama gehiegirik ez

Jabier Agirre*

Bizkarreko mina ekar dezaketen arrazoiak asko eta era askotakoak diren arren, gainean eraman ohi dugun pisua izan ohi da zamarik astunenetako bat.



Jadanik umeak kexatzen dira, egunero etxetik eskolara eta berriro etxera, eskolatik etxera kilo asko garraiatu behar izaten baitituzte motxilan (liburuak, koadernoak, etab.). Eta bizkarrezurra oso sufritua den arren, eta itxuraz kexatzen ez bada ere, pixkanaka-pixkanaka hondatu egiten da, bizkarreko minak agertuz.

Egia da bizkarreko minek ez dutela inor hilko, eta bestalde gauza jakina da gutariko gehientsuenak eduki ditugula gisa horretako minak inoiz edo behin. Horregatik, nahikoa oharkabean bezala pasatzen dira, eta gehientsuenak agorantatu egiten dira. Baina kasu batzuetan molestia oso fuerteak eta ia eten-gabeak izaten direnez, geure bizimodua aldatu egiten da.

Bistakoa denez, prebentzioak gure gorputza minberatu aurretik hasi beharko luke, bizkarreko minak gerta ez daitezken. Baina zailtasuna hortxe dago,

minik nabaritu ezean ohitura edo jarra desegokiak oharkabean joaten baitira, eta mina agertzen denerako, zerbait behar ez bezala dabilela, edo geure gorputzaren zati bat prestatua ez dagoen esfortzuren batera behartzen dugunaren seinale da. Kontuz, bada!

Motxilen inguruan

Haurtzarotik hasita gure bizkarra babesteko arauak ikasten baditugu, denboraren joana hobeto jasango du gure gorputz-atal garrantzitsu horrek. Umeak hazkunde-adinean daude, eta horrexegatik sentikortasun berezia dute bizkarreko gaixotasun eta trastornoen aurrean. Haurtzaroan edo adoleszentzian hasiko dira beren aurreneko sintomak ematen, eta horrexegatik garrantzi handikoa da lehen mailako irakaskuntza egiten duten eskoletan postura-higieneari buruzko prebentzioa zabaltzea, hau da postura eta jarrera egokiak irakastea umei.

Postura egokia hartzea, etxean bezala eskolan ere, ezinbestekoa da. Gazte-txoak bizkarrezurra makurtu gabe eser daitezten saiatu behar dugu, eta gainera bizkarra aulkiaren edo besaulkiaren kontra dutela eser daitezela.

Alacanteko Unibertsitate Ospitale Orokorrean Erreumatologiako zerbitziburua den Eliseo Pascual doktoreak ariketa fisikoa gomendatzen du. "Umea behar bezala esertzen ez badugu, gutxienez sasoi fisiko egokian egon dadila lortu beharko genuke. Ariketa fisikoa egiten badu, eta muskulatura ona baldin badu, bere bizkarrak hobeto jasango baitu postura desegoki horiek."

Baina jarrera desegokiak baino gehiago, umeentzat bizkarraren etsai nagusia eraman behar duten pisuan dago. "Motxilak mesedegarriak dira –diosku Bartzelonako Bizkarraren unitatea zuzentzen duen Carlos Algora doktoreak– gorputzaren alde bat bestea baino gehiago kargatzea ebitatzen baitute, baina



hala ere ongi jarriak eraman behar dira, hau da, bi sorbalden gainean, eta inoiz ere ez alde bakar batetik zintzilik. Garrantzi handiko beste puntu bat da umeak daraman kargak bere pisuaren % 10a baino handiagoa ez duela izan behar". Horrek zera esan nahi du, adibidez umeak 35 kilo pisatzen baditu, motxilan inoiz ez lukeela 3,5 kg baino gehiago eraman beharko. Hortik gora, bizkarrezurraren ahalmenak behartzen ari da, hainbat gaitzen arriskuan ezarriz (agarrotamenduak, arazo muskularrak, edo eskoliosiak, edo bizkarrezurreko desbiazioak).

Baina motxila gaizki eta pisu gehiegirekin eramateak, bizkarraz gain, aldaketan eta oinetan ere arazoak sor ditzake baldin eta postura desegokia denbora luzean mantentzen bada. Motxilan eramateko pisua gehiegizkoa denean erosketak egiteko karro edo orgatxoak erabil daitezke, horrela bizkarra kargarik gabe edukiko duelako umeak. Baina karroa aurretik eraman behar da, umeak bultzaka, eta ez arrastaka, tiraka atzetik eramateak zerbikaletan, sorbaldan eta baita bizkarrean ere mina ekar baitezake.

Helduetan egin beharreko prebentzioa

Pertsona helduak ez gara gehiegi arduratzen bizkarrezurrak, minik ez badugu behintzat, eta hala ere honen menpean gaude edozertarako. Dena den, pisuak edo kargak hartzeko orduan hona hemen jarraitu beharreko aholku batzuk:

- * Lurretik gauza astunen bat jaso behar duzunean, ez doblatu bizkarra. Makurtzean, belauak tolestu, bizkarra zuzen mantenduz, eta burua tente.
- * Pisua garraiatu behar bada, eraman bi eskuekin eta pisua gorputzari ahalik eta hurbilen, eta bularraren mailan eramanez. Beharrezkoa bada, bizkarra zertxobait atzeratuz makurtu, inoiz ez, ordea, aurrerantz.
- * Objektua pisuegia gertatzen bazaizu, laguntza eskatu eta ez saiatu zerorrek bakarrik eramaten.
- * Etxekoandreak erosketak erosgurdian edo karritoan eraman beharko lituzke, edo bi besoen artean, erdibana banatuak, beso bat bestea baino gehiago ez kargatzeko. Kasu honetan karga totalak ere ez luke pertsonaren % 10a gainditu behar.

MOTXILA IDEALA

- * Motxilaren pisuak ez du umearen pisuaren % 10a gainditu behar.
- * Gehien pisatzen duten objektuek (liburu, hiztegi, etab.ek) bertikalki jarri behar dira, eta bizkarretik ahalik eta hurbilen.



E. Arrojeria

- * Motxilaren tiranteak zabalak izan behar dute, eta bi sorbalden gainean joan behar dute, biak altura edo maila berean.
- * Motxilarik onenak bizkaralde gogorra eta albo-ardatzak dituztenak dira.

- * Hobe da astean bitan edo hirutan erosketak egitea eta txanda bakoitzean zama gutxiago eramatea, ikaragarriko pisua txanda bakarrean eraman ezinik ibiltzea baino.

Umeak hazkunde-adinean daude, eta horrexegatik sentikortasun berezia dute bizkarreko gaixotasun eta trastornoen aurrean.

Arrojeria



Orain arteko guztia aldi berean behin hartu beharreko karga edo zamen inguruan izan da, baina bada beste karga bat zure gorputzak, eta bizkarrezurrak bereziki, etengabe jasan behar duena: zure pisua, hain zuzen ere. Eliseo Pascual erreumatologoak dioenez, "emakumeek (eta ez da ahaztu behar gisa horretako minak gehiago ematen direla andrazkoetan, beren eskeletoaren konstituzio edo osakeragatik agian), obesitate-arazoak baldin badauzkate, ia ziur esan genezake luzarora bizkarreko edo belaunetako arazoak edukiko dituztela. Sarritan 10-20 kiloko gain-pisua edukitzen dute, eta horrek butano-bonbona huts bat egun osoan gainean eramatea esan nahi du. Gain-pisu horrek ondorio oso larriak ekar ditzake denborarekin. Horretaz gain ariketarik egiten ez badute, eta muskulatura ere ez badago egoera onean, bere hezurrek nekez agoantatuko dute denbora luzean."



- * Medikua eta OEEko kidea