

# Bainuetxeak: osasun-iturri

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Gure inguruan hainbat bainuetxe daude (ponpoxoago hitz egitea gustatzen zaienek, estazio termalak direla esaten dute), eta horietako asko urte osoan irekita egoten dira. Bertan ur minero-medizinaletan oinarritutako tratamendurik sofistikatuena erabiltzen dira, artrosia, estresa, asma, psoriasis eta antzeko gaitzak hobetzeko asmotan, edota eguneroko lanari aurre egin ahal izateko gorputza puntu-puntu jartzekotan.

ERLAXATZEA, GALDUTAKO OREKA BERRESKURTZEA eta sasoiari jartzea gauza ona da edozein urte-sasoitan izanda ere. Helburu horiek gure lurralde osoan zehar banaturik dauden bainuetxeetan ondo baino hobeto bete ditzakezu. Zer dira bainuetxeak? Osasunerako, atsedenerako eta edertasunerako lekuak dira, bertan ur minero-medizinalen iturburu bat egoten da, eta horrekin tratamendu desberdinak egin daitezke.



ZESTOAKO BAINUETXEA

Urte askotan, bainuetxeak eta bertan hartzen ziren ur termalak dirudunen kontua bakarrik izan ohi ziren, eta jende arruntak ez zuen edukitzen bertako mesedez gozatzeko aukerarik. Azken aldiotan, ordea, bainuetxeak poltsiko ez hain hornituetara ere egokitu dira, eta gaur egun tekniarik sofistikatuena eta tratamendurik konplexuena (eta garestiena) ere edozeinen eskura daudela esan dezakegu.

## Zein kasutan dira egokiak?

Bainuetxeetako sendabideak oso eraginkorrak dira hainbat gaitzen tratamenduan. Horregatik Europako zenbait herrialdetan (adibidez Alemanian, Frantzia, Italian edo Portugalen) osasun-zerbitzu publikoek estaltzen dituzte, osorik edo zati batean bederen. Espainian, eta zoritxarrez Euskal Herrian, ez gaude maila horretan, adineko pertsonentzat, gaitz kronikoak jota daudentzat, ➔



Ura da bainuetxeko osagai nagusia, baina buztinak, algak, masajeak, fisioterapia edo solarium-a ere erabili ohi dira.

eta betiere beren medikuak era horretako terapiak aginduz gero, Inserso-k leku horietara baldintza ekonomiko berezietan joateko modua ematen dien arren.

Asko dira ur termalek dituzten indikazioak. Bertan lor daitekeen erlaxazio eta atsedenez gain, ur minero-medizinalak eragina daukate muskulu-erlaxazioan, eta horregatik mesedegarriak izango dira artrosi batek, adibidez, ekar ditzakeen min edo tentsio muskularren kasuan. Aldi berean, muskuluan kontraktura arintzeaz gain, ur beroek hantura-kontrako eragin handia dute, eta horrexegatik, ur berotan hainbat ariketa egiteko modua dauka gaixoak, uretatik kanpora ezinezkoak gertatuko litzaizkiokeenak.

### Asko dira ur termalek dituzten indikazioak.

Bestalde, bainuetxeak daukan ur-motaren arabera, uraren ezaugarri fisiko eta kimiko desberdinen arabera, beste hainbat gaitz edo trastorno senda daitezke. Badira tenperatura altuan irteten diren urak, beste batzuk hotz ateratzen diren bitartean. Badira ur bikarbonatuak, sulfuruak, sodiko-kaltzikoak, erradioaktiboak, kloruratuak, litinikoak, oligo-mineralekin, silikatatuak, bromuratuak, etab.

Beraz, eta zehazten hasteko, ondorengo gaitz hauek hobetu daitezke balneoterapia bidez, alegia bainuetxeetako uren tratamenduak hartuz:

- Aparatu digestiboko gaitzak. Edozein disfuntzio digestibo, baita apetitu falta eta piroasia edo bihotzerrea ere.

- Arnas aparatuko trastornoak. Asma eta bestelako arnas afekzioak. Ur sulfurosoak dira onenak, kasu hauetan, mukosa deskongestionatzen dutelako, eta horregatik gomendatzen dira asma eta bronkitisen tratamendurako.

- Giltzurrun eta gernubideetakoak.

- Gaitz erreumatologikoak eta traumatologikoak. Esaterako artritisak edo artrosiak, hezurretako edo muskuluetako arazoak.

- Zirkulazioko arazoak. Zirkulazio txarra, barizeak, etab.

- Gaitz ginekologikoak. Buztinez egindako tanpoiak edo dutxa baginalak mukosetako inflamazioen kontra dihardute, eta bereziki egokiak dira endometrioko gaitzetan.

- Nerbio-sistemetako alterazioak. Estresa, antsietatea, baina baita Parkinson-en gaixotasuna eta antzeko sindrome konplexuagoak ere. Ur berotan, ibilerako pisinetan gaixoak egin behar dituen ariketak oso egokiak dira gaitz hori (Parkinsona, alegia) aurrera doan heinean gaixoak galtzen dituen ibilera eta oreka edo egonkortasuna berreskuratzeko.

- Larruzaleko afekzioak. Psoriasis edo aknea, adibidez.

### Koxka, uretan dago

Urak hiru eratako eraginak dauzka, nagusiki.

#### **Mekanikoak**

Gorputzak gutxiago pisatzen du uretan, eta horregatik uretatik kanpora ia ezinezkoak (edo erabat mingarriak) liratekeen errehabilitazioko ariketak egin daitezke uretan.

**Termikoak**

Ur beroarekin (37 °C-tik gora) metabolismoa estimulatzen da, eta gainera eragin lasaitzailea, baso-zabaltzailea eta hipotentsorea lortzen dira. Ur hotzak, aitzitik, baso-konstriktzioa eragiten du (hau ere estimulatzailea da), tiroide guruinaren funtzioa bizkortzen du, eta muskuluak uzurtu egiten ditu.


**Kimikoak**

Ur minero-medizinalak dituzten mineral eta oligoelementu desberdinak larruazaleko poroetan barrena sortzen dira, gorputz osoan barrena hedatuz.

*Bainuetxeek eskaintzen dituzten zerbitzuez gozatu nahi dituen edozein pertsonak azterketa medikoa pasatu beharko du aurrez, eta bertan zehaztuko da bere egoera orokorra.*

Ikusi dugunez ura da bainuetxeko osagai nagusia, baina buztinak, algak, masajeak, fisioterapia edo solarium-a ere erabili ohi dira metodo osagarri bezala. Ura modu askotara erabil daiteke (presioko dutxak, txorrotadak, dutxa zirkularrak; pisinetan,

lurrun-bainuetan, inhalazioetan edo bainneretan); tratatu beharreko gaitzaren eta pazientearen lesio-mailaren arabera.

Bainuetxeek eskaintzen dituzten zerbitzuez gozatu nahi dituen edozein pertsonak azterketa medikoa pasatu beharko du aurrez, eta bertan zehaztuko dira bere egoera orokorra, zein-nolako gaitzak jota dagoen eta beraren larritasuna. Kontrol mediko hori beharrezkoa da, zenbait gaitxotasunen kasuan tratamendu batzuk desegokiak daudelako. Horixe da arazo kardiakoen kasua, tenperatura-aldaketa handiek gastu gehiegizkoa ekar dezaketelako bihotzarentzat, edo baita artrosia fase akutuan dagoenean ere. Kasu horietan bainuetxeetako atsedean eta lasaitasunarekin konformatu beharko du pazienteak. 



Osasungoa  
Euskalduntzeko  
Erakundearen eskutik...

## X. OSASUN JARDUNALDIAK

# “Osasuna denontzat 2000. urtean” IRUÑA 2000

Hitzaldiak, Komunikazioak, Posterrak...

## ZURE PARTAIDETZA ESPERO DUGU!

**Antolatzailea:** Osasungoa Euskalduntzeko Erakundea ■ **Informazioa:** Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza Osasunbidea. Pakearen Plaza. 31001 Iruña. Tel.: 948 42 93 81.