

# Bizkarrezurra: osasunaren ardatza

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**Lunbagoa, ziatika, migraina edo buruko mina, baita zorabioa ere (honi buruz hurrengo batean arituko naiz), konpon daitezke sarritan bizkarrezurraren gainean jardunez gero. Horixe da, hain zuzen ere, kiropraktika esaten zaion medikuntza-adarraren funtsa: ornoen manipulaziotik abiatuz, gorputzeko hainbat desorekari aurre hartzea eta sendatzea.**

**Espezialitate hau ez da ezagunegia gure artean, baina Estatu Batuetan, adibidez, arrakastatsuenetako bat bilakatu da azken urteotan.**

KIROPRAKTIKAK GORPUTZEKO GAITZ BATZUEN ETA BIZKARREZURRAREN BARRUAN doan nerbio-sistemaren artean dauden harremanak aztertzen ditu. Tratamendua eskuen bidez egiten da batez ere, bizkarrezurrean doikuntza zehatz eta jaki-



ARTXIBOKOA

nak eginez. Kontua hau da: "bere jarrera eta funtzio normalak galdu dituen orno batean eskuen bidez indar kontrolatu bat aplikatzea, horrekin pertsonaren osasuna berreskuratuz", Espainiako Kiropraktika Elkarteko lehendakariordea den Belen Sumyer-en hitzetan.

Eta nolatan eragiten du bizkarrezurraren egoerak gure ongizatean? Izan ere, bizkarrezurraren barruan orno-muina dago, eta hortik ateratzen diren nerbioek inerbatzen dituzte gorputzeko organo gehienak, ornoen arteko zuloetatik irteten diren hodietan barrena, gorputzeko eginkizun eta sentrazioak gobernatuz.

Ornoek desplazamendu txikiak jasan ditzakete, nerbioak irteten diren zulo horiek txikitzen badira (pintzamentuak), giltzaduren mugimendu normalak murrizten badira (finkapenak), edo bai hanturaren bat gertatzen bada ere. Bizkarrezurraren egiturazko asaldura horiek nerbioen konpresioa ekar dezakete, eta horrek arazo neuro-muskulo-eskeletikoak eragingo ditu: buruko mina, bertigoa, zorabioa, asma edo otitis, usuenak aipatzearen. Horrelakoak izaten dira kiropraktikoen kontsultara doazen pazienteen % 80.

Diagnostikoa egiteko, kiropraktikan espezialista den profesionalak gaixoa-


ren azterketa fisikoa egingo du, ondoren hainbat proba osagarri egiteko, kasuen arabera: proba ortopediko eta neurologikoak, termografia (nola banatzen den temperatura giza gorputzean), erradiografiak eta behar izanez gero baita odol- eta gernu-analisiak ere. Baina hemen dago espezialitatearen berezitasuna: aurrekoaz gain, bizkarrezurraren eta giltzadura edo artikulazioen egiturazko azterketa eta begirada biomekanikoa ere egingo ditu, alderiazorik badagoen ikusteko, ondoren doikuntza edo manipulazio egokia ezartzeko. Eta noski, kasuak horrela eskatuz gero, kiropraktikan espezialista denak pazientea beste mediku baten-gana bidaliko du.

Gaur egun espezialitatea ez da batere ezaguna gure artean. Belen Sumyer-ek salatzen duen bezala, "ez dago oraindik fakultate berezirik, kiropraktikorik gehienak atzeritarra dira, eta hemengoak kanpora joan beharra daukate ikasketak taxuz egin nahi badituzte". Beste herrialde askotan, (Ingalaterra, Danimarka, Suitza, Norvegia, Finlandia, AEB, Kanada...), ordea, kiropraktika legez ezarritako espezialitate medikoa da, bertako osasun-sistemetan bere lekua eta garrantzia duena. Dena den, hutsune legal horrek intrusismoa ere ekar dezake, eta, horregatik, behar bezala prestatuak dauden profesionalen eskuetan jartzeko gomendatuko nizueke.

Espezialitate mediko bezala finkatua dagoen herrialdeetan, kiropraktikak emailza ezin hobeak eskaintzen ditu.

Gaur egun tratamendu farmakologikoren eta kirurgiaren alternatibatzat hartzen da, eta osasun-sistementzat dirua aurrezteko oso bide egokia da. AEBetako aseguru-konpainiek egindako ikerketen arabera, kiropraktikak % 45-50eko jaisten du osasun-kostua. Baina arrazoi ekonomikoaz gain, tratamendu konbentzionalarekin konparatuz, sarritan kirurgia eta ospitaleratzea saihestea lortzen du, eta laneko baidenborak erdira ekartzen ditu.

*"kiropraktikak gorputzeko gaitz batzuen eta bizkarrezurraren barruan doan nerbio-sistemaren artean dauden harremanak aztertzen ditu"*

Kiropraktika, beraz, aukera eta posibilitate handiko eremu bezala agertzen da osasun-zientzientzat. "Tratamendu kontserbadorea da, ez agresiboa. Gai da ez bakarrik osasunari eragiten dioten bizkarrezurraren arazo biomekanikoak detektatu eta zuzentzeko, baita arazo horiek prebenitzeko ere. Medikazioari eta kirurgiari alternatiba bat eskaintzen die, betiere beste teknika sendatzaile batzuk ondoren erabiltzeko bidea libre utziz. 

## **Bizkarreko minari aurre egiteko aholkuak**

- \* Ohe gogorrean lo egin, alboko etzneran zangoak tolestuta, edota ahoz gora, belauen azpian burkoa edo kuxinen bat dugula.
- \* Ohetik jaikitzerakoan, jarri saiheska, atera lehendabizi zangoak, bizkarra beti zuzen edukiz, eta esertzeko besoak erabili.
- \* Oheak egiteko belaunikatu.
- \* Pisua edo zamak jasotzeko kokoriko jarri.
- \* Janzten, hobe da behetik hastea, ohean eserita edo etzanda. Ahal dela bizkarrezurra gehiegi tolestea saihestu behar da.
- \* Oinetakoak janzteko ere, hobe eserita. Ez erabili takoi altuegirik, eta hobe gomazkoak izatea, takoi gogorrek baino.
- \* Goian dauden gauzak hartzeko ez luzatu gehiegi bizkarrezurra. Behar izanez gero, aulki baten gainera igo.
- \* Esertzerakoan bizkarra beti aulkiaren kontra, ongi bermatua.
- \* Telebistako eta ordenagailuko pantailak begien mailan egon behar dute, ez gorago, ezta beheago ere.
- \* Hobe gauzak bultzatzea, arrastaka eramatea baino. Erosketako orga, adibidez, aurretik eraman, ez atzetik.
- \* Plantxatzerakoan bizkarra zerbaiten kontra jarri, paretaren kontra adibidez. Eta, txandaka, zangoak aulkitxo baten gainean jarri.
- \* Eskobatzeko eta aspiradora pasatzeko, beheko gorputzadarrak tolestea komeni da. Eskuleku luzeko tresnak erabili.
- \* Zutik lan egiten baduzu, edo denbora luzean geldi egoten bazara, noizean behin gerria makurtu behar duzu, eta oinak zertxobait igo.
- \* Igeriketan, hoberena bizkar-estiloa da. Oinez ibiltzea gomendatzen da, baina min-aldietan ez da komeni ez golfa ezta footing-a egitea ere.



ARTXIBOKOA

Bere jarrera eta funtzio normalak galdu dituen orno batean eskuen bidez indar kontrolatu bat aplikatzea eta, horrekin, pertsonaren osasuna berreskuratzea da kiropraktikaren egitekoa.