

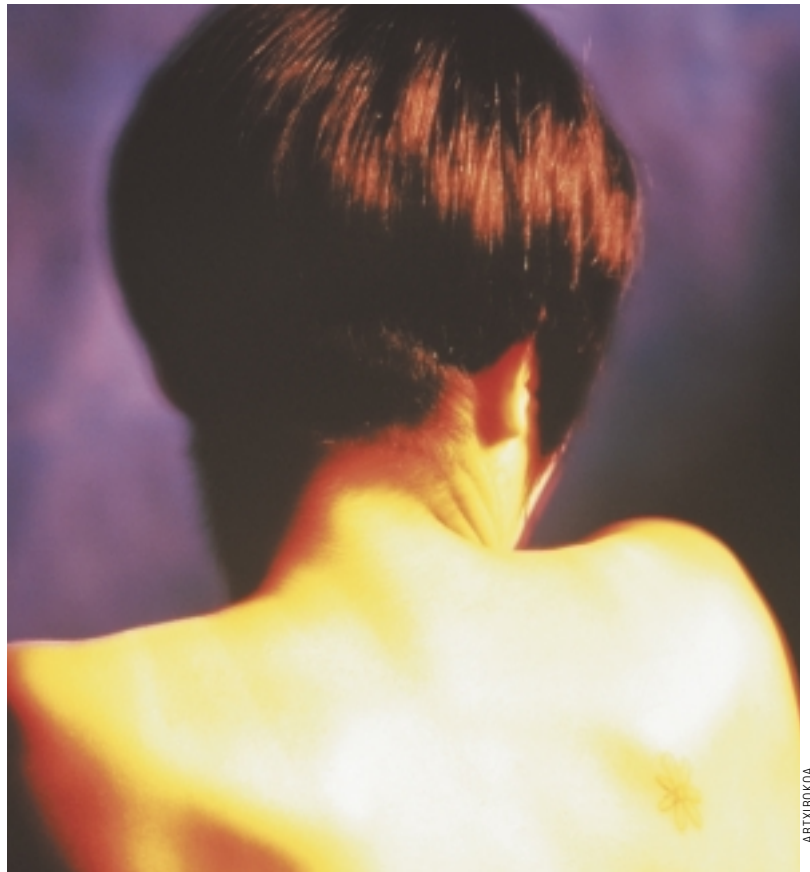
Lepoko mina

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Horrela esanda, ez dirudi arazo larriegia denik, baina izena aldatzen badiogu, zerbikalgia hitz ponposoagoarekin bataiatuz, eta pertsona helduen % 10 inguruk noiz edo noiz lepoko mina edukitzen duela kontuan hartzen badugu, gauzak aldatu egiten dira. Lepoko min txatxu bat besterik ez zena, beste begi batzuekin ikusten hasten gara. Eta ez zaigu horretarako arrazoirik faltako, lepoko mina edo zerbikalgia arretaz hartu beharreko kontua delako.

ZERBIKALGIA LEPOAREN ATZEALDEAN EDO ALBOETAN AGERTZEN DEN MINA DA. Bizkarrezur-zerbikalak 7 orno dauzka, eta orno horiek aurrerantz zertxobait makurtua dagoen arku moduko bat osatzen dute. Orno zerbikalek eginkizun garrantzitsuak dituzte: lepoaren mugimenduak erraztea, buruaren pisuari eustea eta, batez ere, orno-muinaren ibilbidea babestea. Zazpi lepaomoek behar bezala funtzionatzen dutenean, buruaren oreka ongi mantentzen da. Hori horrela den ala ez jakiteko, proba erraz bat egin daiteke: aurrera begira gaudela, kartoi bat jarri hortzen artean; kartoi hori erabat posizio horizontalean mantentzen bada, ez dago arazorik zerbikaletan, ezta buruaren oreka-posizioan ere.



ARTXIBOKOA

Oreka-posizio hori oso garrantzitsua da, oreka galduz gero, giharrak lanean hasten baitira, galdutako posizioa berreskuratzeko. Eta horregatik ari dira ugartzen denbora luzean jarrera desegoki eta bortxatuetan egoteak eragindako lepoko minak.

Adinarekin ere galduz doa oreka hori, zerbikaletan gertatutako endekapenezko aldaketan ondorioz. Horixe da, hain zuzen ere, minaren arrazoirik usuena adineko pertsonetan, baina badira beste arrazoi batzuk ere: mugimendu desegokiren bat, laneko edo zirkulazioko istripuren bat... minaren jatorria muskularra izan daiteke, edo hernia bat ere izan daiteke minaren azpian dagoena.

Kasurik ohikoenak

Tortikolia

Kasu honetan lepoko mina bat-batean agertzen da, muskuluen kontraktura batek eraginda. Ez dago arrazoiaren susmorik, ezta itxurazko kausarik ere. Egun batzuen buruan mina desagertu egiten da, kontrakturaren aurkako tratamenduarekin, baina bitartean mina eta zenbait mugimendu egiteko ezintasuna dira nagusi, eguneroko zereginak ezinezko bihurtzeraino.

Lepoko zigorraren sindromea

Oso gauza arrunta da, trafikoko istripuetan, adibidez. Kolpe gogor baten ondorioz (kotxe batean, adibidez), lepoa aurrerantz eta atzerantz mugitzen da.

Talka zer-nolakoa izan den, lokailuak hautsi egin daitezke, muskuluak luzatu, ornoak tokiz mugitu, ornoarteko diskoak mindu, eta hernia bat ere sor daiteke.

Lepoaren edozein mugimenduk, txikia izanda ere, min handia ematen du. Mugimenduak, noski, asko mugatzen dira. Baina konplikaziorik arriskutsuena mina kronikoa egitea da. Horregatik, komeni da medikuak azterketa bat egitea, arestian aipatutako lesio horiek gertatu diren ala ez ikusteko. Tratamendua (antiinflamatorioak eta analgesikoak normalean) zorrotz betez gero, mina 15 egunean edo desagertzen da.

Zerbikalgia kronikoa

Gehiago agertzen da emakumezkoetan, eguneroko lanetan lepoa denbora luzez edukitzean dutelako jarrera desegoki eta bortxatuetan (ordenagailuan datuak sartzen, etxeko lanetan edo josten, esaterako). Jarrera desegoki horiek ordu luzeetan mantentzeak kontraktura mingarriak eragiten ditu.

Lepoko bizkarrezurraren artrosia

Adinak aurrera egin ahala, artrosia gero eta usuagoa da. Sintoma garrantzitsuenak lepoko eta sorbaldeko mina, eta zurruntasuna edo mugimenduen gutxitzea dira. Artrosiak aurrera jarraituz gero, zorabioak ere senti daitezke, arteria bertebralak degenerazioaren ondorioak sufritzen dituztelako. Eskuetan, hatzetan, sorbaldetan edo beso osoan inurridura agertzea ohikoa da (besoa lokartuta bezala sentitzen da).



Diskoak herniarekin kontu izan behar da. Nerbio-sustrainen bat zanpatuz gero, sentikortasuna asaldatzen du.



Irakurtzen edo ordenagailuaren aurrean ordu asko pasatzeak lepoko ornoak uzkurtu eta zurruntasuna sortzen du.

Diskoak hernia

Traumatismo baten ondorioz, pisu-gehiegikeriagatik edo higadura hutsagatik omoen mugimenduak amortiguatu edo indargabetzen dituen ornoarteko diskoaren kartilagoa deformatu egiten da, luzarora. Diskoa bere leku "normaletik" atera eta mugitu egiten da, eta bide berri horretan nerbio-muturren bat zanpatu edo harrapatzen duenean, mina agertzen da.

“orno zerbikalek lepoaren mugimenduak erraztu, buruaren pisuari eutsi eta orno-muina babesten dituzte”

Min oso handia sentitzen da bizkarrezurretik gertu. Nerbio-sustrainen bat zanpatzera iritsi bada, mina besora hedatzen da. Sentikortasuna asaldatzen da, eta indarra eta erreflexuak galtzen dira. Inurridura, zurruntasuna eta lokartzea nabaritzen ditu gaixoak. Mina okerragotu egiten da mugimenduekin, ezularekin eta doministikuekin.

Estresak eragindako mina

Onartua dago estresak eta hersturak zerbikalgiak eragiten dituztela.

Nola egiten da diagnostikoa?

Sintoma eta zeinuak aztertzea da aurreneko pausoa: gaixoari azterketa fisiko osoa egitea kontraktura muskularrik bate duen ikusteko eta goiko gorputz-adarretako mugikortasuna baloratzeko. Hori egin ondoren, lepoko erradiografia sinple bat (aurretik atzerakoa, nahiz albokoa) nahikoa izaten da prozesuaren arazoia zehazteko.

Hala ere, diagnostikoa argi ez dagoen kasuetan edo ohizko neurriekin sintomak desagertzen ez direnean, beharrezkoa izan daiteke azterketa erradiologiko konplexuak egitea: ordenadore bidezko tomografia axiala (TAC) edo erresonantzia magnetikoa (EMN).

Inolako sintomarik izan ez duten pazienteetan ere ager daitezke lesioak. Izan ere, ez dago korrelaziorik sintoma klinikoaren eta erradiologiako aurkikuntzen artean: gerta liteke min handia edo lepoko mugikortasuna oso mugatuta duten pertsonen hezur-egitura primeran edukitzea, inolako asaldurarik gabe. Kasu horietan, arazoia

Prebentzioaren urrezko araua: jarrera txarrak baztertu

Ordenagailuaren aurrean ordu luzez lan egiteak lepoko ornoak "uzkurtu" eta lepoko zurruntasuna eragiten du. Onena idazten ari garen bitartean teklatuari ez begiratzea da, pantaila begien mailan edukitzea eta oinak euskarri baten gainean jartzea, horrela lepoak ahalik eta jarrera egokiena hartzen duelako.

Irakurtzeko garaian, onena liburua, aldizkaria edo egunkaria atril baten gainean jartzea da. Hori normalean inork egiten ez duenez, gutxienez irakurtzen ari garena ahalik eta goren jasotzea komeni da, begien mailara hurbil dadin.

Sukaldean aritzeko edo ontziak garbitzeko jarrera ere oso garrantzitsua da. Ez da komeni burua gehiegi makurtzea (hori gertatzen da sua edo arraska oso behean daudenean), zerbikalak kargatu egiten baitira jarrera horretan.

Lisatzerakoan ere arreta berezia jarri behar zaio jarrerari. Mina baztertzeke, komeni da oin bat gorago edukitzea, euskarri baten gainean

adibidez, eta zangoa nekatuta sentitu bezain pronto, txandakatu eta beste oina eramatea euskarriaren gainera.

Pisuak lurretik jasotzeko orduan, zangoen indarrarekin altxa behar da zama, bizkarra zuzen mantenduz. Poliki-poliki igo pisua, gorputz-adarrak pixkanaka luzatuz. Eta pisua alde batetik bestera garraiatzeko, lagundu gorputzarekin, gerriarekin adibidez, zama gorputz-enberrera hurbilduz, besoetatik zintzilik bakarrik ez eramateko.



giharretakoa izan daitekeela pentsatu behar da, eta azterketa horiek bilatzera bideratu: gainesfortzua, jarrera desegokiak, tentsio gehiegi lanean, estresa, etab.

Zein dira tratamendurako biderik egokienak?

Begi-bistakoa den bezala, mina zerk sortzen duen, zerbikalgia edo lepoko minaren tratamendua modu batekoa edo bestekoa izango da.

- Muskuluen kontrakturak egun gutxi batzuetan desagertzen dira: atsedena, beroa eta muskulu-erlaxatzaileak oso egokiak dira kasu horretan, muskuluen indarra handitzeko eta mugikortasuna eta malgutasuna berreskuratu eta gehitzeko. Postura eta jarrera egokiak, lepoaren anatomia egokitzen den burko batekin (edo batere burkorik gabe) lo egitea, erlaxazio-teknikak eta masajeak neurri egokiak dira. Igeriketa ere oso ariketa egokia da, baina ez bular-estiloan, bizkarrez edo krowl estiloan baizik, lepoko muskuluak erlaxatzeko.

“kontrakturak sendatzeko oso egokiak dira atsedena, beroa eta muskulu-erlaxatzaileak”

- Lepoko trakzioei (luzatzei) buruz asko eztabaidatzen da. Batzuk oso aldekoak dira, eta beste batzuk, ordea, erabat kontra daude. Erabil daitezke lesio neurologikorik ez dagoenean, baina sekula ez hernia baten susmoa dagoenean.
- Lepokoak oso modan egon ziren orain urte batzuk. Lepokoak bigunak edo gogorrak izan daitezke. Bigunak egokiak dira minaren kontra, gauez jartzeko batez ere, mugikortasuna % 75era gutxitzen baitute. Lepoko gogorrak, ordea, lesio larrietarako eta lesio akutuetarako soilik gomendatzen dira (herniak, traumatismo gogorrak edo lepoko zaintiratuak). Horiekin

lepoaren mugikortasuna ikaragarri mugatzen da (% 15ean geratzeraino), eta giharrak ahuldu egiten dira denbora luzean erabiliz gero. Horregatik, beti medikuak aginduta bakarrik erabili behar dira, eta hark agindutako epean bakarrik.

- Analgesikoak (minaren kontra), anti-inflamatorio ez-esteroideak eta muskulu-erlaxatzaileak oso lagungarriak izan daitezke lepoko minaren tratamenduan. Baina, noski, beti medikuak aginduta.
- Eta kirurgia? Beti azkeneko erremediotzat hartu behar litzateke. Diskoko herniak dituzten pazienteen % 5 besterik ez da pasatzen kirofanotik, alferrikako ebakuntzak sintomak okerragotzea ekar dezakeelako. Interbentzio kirurgikoa egitea komeni da zanpatutako nerbioak kontrolatzen dituzten muskuluek indar asko galdu dutenean edo orno-muina erasana dagoenean. Diskoko herniarik gehienak bere kasa sendatzen dira, edo bestelako neurriekin, denbora-kontua da.