

OINETAKO MINAK

Jabier Agirre

Oinak adaptazioaren adibide bikaina dira: muskuluak, hezurak eta tendoiak ongi baino hobeto moldatzen dira gorputzaren beharrietara. Baina bipedo izateak (gizakia bi oinen gainean egon eta ibili ohi bait da) eta zapata desegokiak erabiltzeak oinetako lesio espezifikoak eragiten dituzte.

Oinaren egiturak bobeda baten antzekoa behar luke izan, oinarriak (oinzolak kasu honetan) pisu guztia jasateko. Horixe da, hain zuzen, oinaren egiteko nagusia. Baina normalean, eginkizun hori ez da baldintzarik onenetan gauzatzen. Aitzitik, denborak aurrera egin ahala, modaren eraginez, gure zapatak helburu estetiko zuzeneko gero eta laburtzenago joan dira, oina zauritu eta mutilatzera iristeraino. Hori ebitatzea da, beraz, prebentzioaren arau nagusia.

Ikus ditzagun orain lesiorik usuenak:

Joanikoteak

Hauxe da oinetako behatzetan agertzen den lesiorik usuena. Behatz lodiaren desbiazioan datza; oin batean zein bietan. Batzuetan



Joanikoteak. Hauxe da oinetako behatzetan agertzen den lesiorik usuena.



Zapata desegokiak erabiltzeak oinetako lesioak eragiten dituzte.

oinean sortzen diren hezur-alterazioak direla eta, koskor edo irtunene handiak ere agertzen dira eta jendeak horiei deitzen die **joanikote**.

Horrelakoak agertzeko arrazoiak asko dira, hasi eritasun erreumatikoetatik eta zapata desegokietaraino, desoreka muskularrak edo hezur-reko alterazioak tartean egonik. Usuagoa dela ikusi da, bestetik, oin egiptiarretan (lehen behatza, potoloa alegia, bigarrena baino luzeagoa dutenetan).

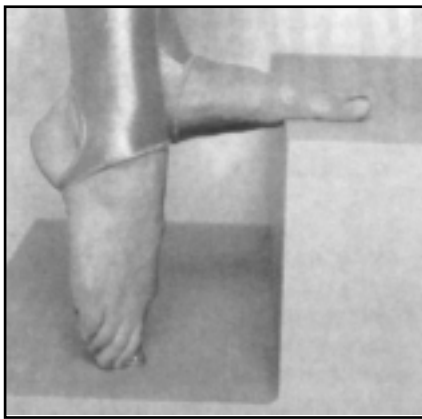
Tratamendua desbiazioaren eta minaren araberakoa izango da. Dena den, horrelakorik ez agertzea nahi bada, zapata luzeak eta aurrekaldetik zabalak erabiltzea komeni da; takoia gehienez jota ere 5 cm-koa dutenak. Prozesua oso aurre-

ratua dagoenean bakarrik gomen datzen da operazio kirurgikoa.

Metatartsalgiak

Edo oinaren aurrekaldean (metatartsoan) mina ematen duten eritasunak. Arrazoiak asko eta desberdinak dira, baina % 89tan emakumezkoek pairatzen dituztela kontuan izanik, gehienetan zapatak zeregin garrantzitsua du, takoi altuak bereziki, orpoa jasotzean oinaren aurrekaldeari pisuaren gainkarga bat eragiten dion heinean.

Bestelako zergatiak bazter utzi ondoren, soluzioa zapata antianatomikoak ordeztan datza, mina ebitatuko duen plantila bat ezartzeaz gainera.



Adaptazioaren adibide bikaina dira oinak

Talalgiak

Oinaren atzekaldeko (bereziki orpoaren inguruko) minak.

Umeak hazkunde bitartean jasandako minak, eritasun erreumatikoak eta beste arrarago batzuk aparte utzita, normalean bi arrazoigatik izaten dira: orpo-hezurreko ezproiagatik eta burtsitisagatik.

Ezproi kalkaneoak ez dira zapata desegokiengatik sortzen, baina sintomak desagertu egiten dira plantila egoki batekin, barne-ezproi hori lurzoruaren gainean zuzenean apoiatzen ez delako.

Zapata oso estuek kontrahorma orpoan iltzatzen dute, eta zapata handiegiek, bestalde, oina behin eta berriz kanporantz irtetea dakarte, eta horrela sortzen den marruskadurak burtsitisak sortertzatzen dituzte. Hauen tratamendua, zapata egokiak erabiltzea da.

Mailu gisako behatzak

Behatzen atzerapena edo erretrakzioa: lehenengo falangea edo behatz-hezurra oso hedatua dagoen bitartean besteak flexionatuak daude eta horrek gogortasunak (kailuak) eta burtsitisak eragiten ditu behatzek zapaten puntarekin duten marruskaduragatik. Tratamendua kirurgikoa da.

Bostgarren behatz "varoa"

Joanikotearen alderantzizko deformazioa da, alegia bostgarren behatza barnerantz desbiatua egotea. Sortzetik edukitzeko arrazoiak usu dira, baina baita gero hartuak izateko ere. Tratamendua eta prebentzioa joanikoteenak bezalakoak. ✍

ZIENTZIA ETA NATURA

3. Hautsi ditugu kateak, espaziora goaz

I. Irazabalbeitia (224. or.)

4. Erleen bizitza ezkutua

Martxel Aizpurua (200 or.)

5. Balea eta euskaldunak

Murgil eta Sarda taldeak (274 or.)

6. Albert Einstein. Kosmoa pentsagai

Jose Ramon Etxeberria (217 or.)

7. Antarktida

Juan Ignacio Abrisketa (182 or.)

Harpidedun egin zaitez gure liburuak merkeago lortuz.

HARPIDETZA-TXARTELA

Izen-deiturak _____
Helbidea _____ Tel. _____
Herria _____ Post. Kod. _____
Bankua/Aurrezki-Kutxa _____
Sukurtsala _____
Kontuaren zenbakia _____

GAIK argitaldaria / S. Bartolome, 36-behea / Tel. 471304/
20007 - DONOSTIA