

## «Estresak aldaketak sortzen ditu bizkarrezurrean»

**Xabier Mendiarez • Fisioterapeuta eta kiropraktikoa**

Gaixotasun askoren oinarrian bizkarrezurreko arazoak daudela dio Xabier Mendiarezek. Bizkarrezurrari oreka bueltatzea bilatzen du kiropraktikak, «gorputza bere onera modu naturalean itzul dadin».

**Eider Goenaga Lizaso** Donostia

Fisioterapeuta eta kiropraktikoa da Xabier Mendiarez (Donostia, 1984); Donostian du kontsulta, baina hilaren 20an, 18:00etan, Deban izango da **Bizkarrezurrean bilatu gaixotasunaren kausa** hitzaldia ematen.

**Fisioterapeuta eta kiropraktikoa zara; zerk ezberdintzen ditu bi arloak?**

Erabat ezberdinak dira fisioterapia eta kiropraktika, baina osagarriak. Garunak gorputzaren funtzionamendu guztia kontrolatu eta konpontzen duela, hori da kiropraktikaren abiapuntua. Bizkarrezurretik igarotzen diren nerbioek egiten dute bien arteko konexioa, eta, ondorioz, ornoek nerbioa zanpatzen dute bizkarrezurrean mugimenduren bat badago, eta komunikazio mozketak gertatzen da. Kiropraktikak interferentziak detektatu eta zuzendu egin behar ditu, ornoen egokitzapena egin. Fisioterapiak, modu sinplean hitz eginda, giharrek eta artikulazioak lantzen ditu; ez dago nerbio sistemari lotuta. **Bizkarrezurrean bilatu gaixotasunaren kausa hitzaldia eman-gozu Deban. Zein gaitz dira horiek?**

Interferentziak bizkarrezurrean zein zatitan gertatzen diren, arazo batzuk edo besteak agertuko dira.

**Zein dira ohikoak?**

Zerbikaletatik igarotzen dira sorbaldako giharretara joaten diren nerbioak, baina baita gure besoak kontrolatzen dituzten nerbio guztiak eta burura joaten diren batzuk ere. Beraz, arazoa zerbikaletan baldin badago, eskuak lokartu daitezke, buruko minak eta migrainak ere izaten dira, zorabioak, loaren nahasmendua... Arazoa dortsalean baldin badago, digestio txarrak eduki daitezke, hesteetan arazoak... hortik igarotzen diren nerbioak gure organoetara joaten direlako. Eta lunbarretatik, gure hanketara doazen nerbio guztiak ateratzen dira; beraz, arazoa hor baldin badago, belauetan eta aldaketan izan daitezke arazoak, ziatikak eta herniak ere bai...

**Zein izaten dira bizkarrezurreko arazo horien sortzaileak?**

Estresa da arrazoi nagusia, eta hiru estres mota nagusi aipatuko nituzke nik: estres emozionala, estres kimikoa –gehiegizko medikazioak edo elikadura ohitura txarrekin eragindakoa, adibidez–, eta estres fisikoa, gorputz jarrera txar batek, eroriko batek edo er-

ditze batek eragindakoa, adibidez. Hiru estres horien konbinazio bat izaten da askotan.

Bizitzan pilatuz joaten dira hiru estres horien ondorioak, eta aldaketak sortzen dira nerbio sisteman eta bizkarrezurrean. Arazo gehiago agertzen da zahartuz gogaz neurrian. Txikitatik etortzen dira askotan desorekak, baina desoreka horiekin hazten eta gartzen gara gu; puntu batera helitzen garenean, gorputzak ezin izaten du gehiago, eta orduan hasten dira sintomak azaltzen.

**Gorputzari oreka bueltatzea da, beraz, kiropraktikoaren helburua?**

Bai. Gure helburua ez da sintomak borrokatzea. Jatorrian dagoen desoreka bilatu behar dugu, nerbio sistema askatu eta gorputzari erparazio horiek egiten uzteko.

**Eta nola jakin buruko minak edo digestio txarrak bizkarrezurretik datozela?**

Gure gizartean medikuarengana joatea da joera, eta baten bat helitzen da gure kontsultara medikuaren aholkuz; baina jendea ahoz ahokoaren bidez etortzen da gehienetan, beste norbaitek aholkatuta. Gaitz horiek, askotan, medikazioarekin konpontzen saiatu

★  
**ELKARRIZKETA**



MAIALEN ANDRES / FOKU

izan dira hona etorri baino lehen, eta beste ikuspuntu eta tratamendu baten bila etortzen dira guregana. Guk ez dugu botikarik erabiltzen, eta gorputza bere onera modu naturalean itzultzea bilatzen dugu.

**Kiropraktikoarengana sintomak agertu aurretik joatea komeni da? Prebentzio gisa?**

Inork ez du zalantzan jartzen dentistarengana maiztasunez joatea komeni denik. Eta urtean behin, gutxienez, bizkarrezurrearen txeko bat egitea komenigarria dela uste dut nik, nola dagoen ikusteko eta etorkizuneko arazoak saihesteko. Txikitatik egin behar ko litzateke jarraipen hori, helduroan ager daitezkeen sintoma horiei bidea mozteko.

**Eskuak baliatuz, teknologiak badu lekurik zuen jardunean?**

Bai; diagnostikoan, batez ere. Bizkarrezurreko neurketak egiten ditugu lehen kontsultan, eta posturometroarekin egiten dugu probetako bat. Gorputz jarrera aztertzen du horrek, gorputzak zein konpentsazio egin dituen ikusteko. Bizkarrezurrean mugitzen denetan, konpentsazioak egiten hasten da gorputza, sorbalda bat igoz, pelbisa mugituz... eta hori zentimetroan neurtzen du posturometroak. Elektromiograma bat ere egiten dugu. Sensoreak jartzen ditugu bizkarreko giharretan eta nerbioak nola iristen diren neurtzen du. Marrakzi bat egiten du, eta interferentzia handienak non dauden erakusten du.

**ITSAS MENDI Karabanak**

● **KARABANAK**



● **KNAUS**  
● **ERIBA**  
● **HOBBY**

*Furgoneten eraldaketa  
Salmenta ondorengo  
zerbitzu bermatua  
Larunbat goizean zabalik*

● **HYMER**  
● **KNAUS**  
● **BENIMAR**  
● **PILOTE**

● **AUTOKARABANAK** ●



Errep. Nazionala 1 • 20140 **ANDOAIN**

Tel.: 943-59 32 90 • Faxa: 943-59 41 73

itsasmendi@itsasmendi.com • www.itsasmendi.com