

BIZKARREKO MINA

Bizkarreko miña danentzako oiñazea da: iñor ez du enda, sineskera, margo, seksu edo kuntse zioengatik kanpoan uzten. Goi-arnaskera arazoetatik urrena, sendagillearengana joateko arrazoirik zabalduena duzute.

Jenderik geienak bere bizitzan zear bizkarreko min ezin ntzailleren bat jasaten du. Eta gaiñera gu arrapatzera berriro itzul daiteke. Gu eraso eta gero, berresetsi edo berreraso berri baten aukera euneko irurogeikoa dugu.

Buruaste au adiñarekin gertatzen diran aldaketetatik sortu daitekean arren, bizkarreko miña ez da alabearra. Maiz, zu zerori zereganatzen joaten zera. Soin-ariketa larrigik, zein batere ez egiteak garrantzi aundia dute. Ariketa geiegik zein gutxiegi, geiegizko aalegiñak egiteak, eta larregizko azta edo pisuak beren eragiña izan dezakate. Mindutako bizkarra geiegikeriekin lotuta dago, alegia.

NOLA MIN EMATEN DUAN

Bizkarreko oiñazea min arin batetik il-zori lotzaille bateraiñokoa daiteke. Toki ttiki baten bilduta dagoke, edo-ta lekune zabalean eda egin leteke, bizkarra zearkatuz naiz anka-aurrekalderatuz, batzutan oiñeraiño iritxiz. Gienetan, beelkaldeko bizkarraldea, gerrontzeko tokia (lumbar) jotzen du. Beste itu batzu lepo-ingurua ta, gutxiagotan, erdi edo goiko uneko bizkarra dira.

Miña beste ezaugarri batzuekin batera ere datorke, motelkeria ta giar-aulekriarekin esate baterako. Zergatiak ezaugarri edo sintomak bezain aldakorrak daitezke: giar-, izulta (ligamentu) zein txirinbol-arazoak (problemas de disco), beazun-xixku ta giltzurdin-zoldra (inekzioak), barreneko gorpuzkien anpadura edo tumoreak, naiz bizi-zemaigarriko konkortzeak (protuberantziak) aorta-orman, gorputzeko zaingorri edo arteririk aundiena.

Aukera guzti oiek dirala-ta, Laterri Alkartuetako (USA) Elikadura- ta Sendagai- Arduralaritzak bizkarreko miñarekin kontuz aritzeko aolkua damaigu. Gaixotasun ori jasaten duten orok sendagille baten-gana urreratu bear lukete, tratamendu edo jardunki-

zun-egitamu batean sartu aurretik", dio egikartzaille-etxeak (agentziak).

Osagille asko aolku orrekin bat dator. Eta bizkarreko arazoetan jakitunek zera sendesten dute, batzutan sendagilleari berealaxe otsegitea dala onena. Baiña, jakitunek diotenez, gaitz bat bai dala izan ere. Auxe jakiñarazten digute: bizkarreko miñik geienak kiri-ez edo orden-ez larrietatik ez, giar-tenkaldi (tension) ta nekedura arrunt, ariketa egokirik ez egiteagatik eta abarretik datozela baiña.

Osalariagana oe-atseden eta min-aringarri erreze-ta jasotzera errenka joan bearrean, askotan obe dezu oera joatea ta kitu. Geienetan, miña egun batzu barru baretuko da aspirina batzu ta oeango atsedena artuz.

Iñoiz iñois garrantzi ttikiko ala larriak izan daitezkean bizkarreko miñak berexitzea zailla izan leiteke. Usu badira eritzi egokia ematen lagundu dezai-zuketen ezaugarriak, bizkarrak nola lan egiten duan, zerk egin dezakean uts, eta ondo ulertu ezkeru, ori konpontzeko dagikezuna.

EGITURA-ARAZOA

Bere izenari aitziz, bizkar-ezurra ez da ezur bakarra, alkar-lotutako orno batzuek osaturiko abea baizik. Beraz, badu malgutasun eta indarririk, auek bizkarraren eginkizun egokirako guztiz bearrezko diralarik. Zure bizkar- eta lepo-giarrekin bat, bizkarrezurrak buruari zut eutsiarazten dio, bizkarrezur-soka babestu, or etzan-arazi, okertu, ta edonora kuzkurtzen dala uzten du, ta beso ta zankoentzat erre oiñarrizko bada.

Erabilkera guzti auek asetzeko, bizkar-egiturak zabala izan bear naitaez. Bere muiñak, bizkarrezurrak, aldundutak ogeitalau ezur ditu, "pelbis" eta garaezurra (kaskaezurra) bitarte. Orno bakoitzak adardun bilgo baten tankera du, bizkarrezur-ska inguratzen dutelarik. Adarketa-antzeko proyektio batzuek ere izuta (ligamento) ta zurda (tendón) ioietarako ainkura (ancla) puntutat ere balio dute. Beste batzuek ornoerak beeko zein goiko moduan topatzen dituzte: "fazeta-alkartunak" sortzeko, ornoei batak bestearen aurrean bira emateko aalmena ematen die-

na. Ornoen gorputza lika edo goma-alkartuneak aldutzen dute, xirinbolek igidura-kopuru murrizta onartzen dute. Bizkarrezurra orrelakoxe malgua bi ornoren arteko igidura ttikiek zentzua dutelako da.

Aieka edo alderdi batetik begiraturaz, bizkarrezurra "S" izki luzatu bat dirudi. Biurgune onek burua, bularra, ta bata bestearen gaiñetik erdiratua eusten ditu ta bizkarrean geiegizko atezu edo erstura geitu lezatekean zabuak gutxiagotzen laguntzen die.

Baiña bizkarraren egitra biakar-ezurretik asten da. Ortik, bizkarrezur-sokatik luzatzen duran kirioak orno baktzaren atzetiko utsune ttikien bidez gaiñontzeko gorputz-ataletara irteten dira. Itsutek ornoak bata bestearekin lotzen dituzte, eta giar-zurda –loturera ornoz-orno pelbis, saiets, sorbalda-xaflatik, beso ta garezurra igarotzen da. Beraz, zailtasunak artean, beren jatorria ezagutidetzea (identificar) zaila naiz guztiz eziñezkoa izan daiteke.

ZER IBILLI LEITEKEAN OKER

Bat-bateko miña gertatzen danean, jendeak zirinbol-askatzea (dislokatzea) dan susmo txarra artzen du. Dana dala. bizkarreko-min –arazorik geienak ez dira xirinbol-arazoez sorturikoak. Askoz ere maizago. erruna gia edo izuta akidura (agotamiento de ligamento) izaten da, edo-ta "fazeta-alkartuneen" zeetze edo geiegizko nekadura. Eta, sarritxo, buruzein gorputz– larrialdia eta jardunketa egokien ezak ere garrantzirik badute.

buruko-stressak bizkarreko miña sortzen du, giar-tenkada (batzutan giar-karranpak) ere jaiotarazten bai-ditu. Ariketa-ezak giarrak aultzen ditu, bizkarreango soin aztaren tira egiteari aurka egiteko edo mekanika-stressa (igi-izti larrialdia) okertzeko ta makurtzeko aulago egiten ditularik.

Egiñaal arin batek ere bere eragiña izan lezake tira egindako giar edo akitutako iztuan.

Ariketa geiegi egitea, gutxiegi naiz batere ez egitea bezain txarra izan daiteke, larregizko-egiñaaletatiko zauriak sorrerazi ditzakealarik. Oizkoan, lorturiko miña giar zein izuta baten okertze edo-ta akiduratik datorke, bai giar-karranpetatik ere. Geiegizko jardunketak ere "fazeta-alkartuneak" zauritu aal ditu, antzekoxe miña sortuz. Au dala-ta, lorategia luzaroe-gi atxurtu edo tennis larregi jolastuz, lurretik izparringia bildu ezin duan bizilagun geldo ta geldizale baten bizkarreko min garrantz berekin ibilli zaiteke.

Geiegizko azta (pisu) larregiñaala (sobreesfuerzo)

bezain arazotsu ta kaltegarrikoa daiteke. Sabeltzar- rarak soin-erditunea bizkar-zurretik bizkar-ezur-oreka urruntzen du. Orrek giarrei ta izutei akidura geitzen die. Ori dala-ta sendagilleek gaixoei diñotsien leen- biziko gauzetariko, larregizko azta galdu dezatela duzute.

Istripuetango austura larriez kanpo, beste bizkarreko miñaren zergati geientxoena, adiñagaz bizkar-egitura aldatzen den erari lotuak daude.

TXIKITUZ DOAN BIZKARREZURRA

Bizkarreko ezurrak eldutako beren aziera edo tamaiña gizaki baten leenbiziko ogeitaka urteetan iristen dira. Gero, urteen joanean, bizkar-ezur- rarak lotutako beeratze mantzarra asten du. Xirinbolak, jaiotzan %90 ur ziralarik, pixkanaka legortzen asi ta meetu egiten dira (orra notintzak zaartu-aala goibea galtzen duan ziorik garrantzitsuenetakoa). Era berean, xirinbolen kanpo-gezura gogor- rarak maskaltzen asten dira.

Zeetze edo maskaltzea. argia ba'da, txirinbolaren gunik leunena, ornoen tartetik konkortu egin leiteke. Orain gi-etenak jotako txirinbola izango da (disco herniado). Konkortzeak bi ornoren tartetik irteten dan bizkarrezur-kirioaren bat zanpatzen ba'du, min garratza ta astuna sorrerazi dezake.

Kirio-eragile (nervio motor) bat ikutzean, gian-aren eginkizuna ere mindua gerta daiteke, auleria ta zeetze edo garatze-ezara (atrofia) eragiñez. Erstura zentzumen-kirio baten baldin ba'da, eragiña txontxontzea (entumecimiento) zein miña izan daiteke. Txontxon- tzeak eta miñak ikututako kirioaren bidea jarraitza jotzen dute. Kirio ziatikotikako zapaketa aretatiko miñak iztar, belaun edo-ta oiñetan egoneza ta erosotasunik-eza sortu ditzake. Gi-etendako txirinbol askok ordea ez du buruausterik sortzen, baiña. Beren mukuluek ez dute-edo kirio-zuztar batean zapaltzen.

Miña bai txirinboletik, bai tenkalditik sortu, lepoa ta beekaldeko bizkarrak errazago jasaten dute eragiña, saiets bezain betetako bular-alde zurrinak baiña. Bee- bzkarraldea bereziki mingarria izaki, idunak edo samak soin-azta gei-ago errotan baitu, ta ain aixa okertzeko egiñik ez dago.

ZAARTU-ALA

Artaiñeko adiñaz gero .beste arazo batzu sortu

aitezke. Giarrak eta izutak gero ta lasagotuz dabilta, bizkar-egonkortasuna jeitsi egiten dalaril. Txunkuetatiko neke ta igatzeak igidura eragotzi edo-ta kirio-zuztarra zanpatzen duten ostopoak sortu, ta zubi ezurtsuak ateratzea beartu lezateke.

Eta ezur-maetzea (osteoporosis) dalakoak ere bere kaltea eragiten du, menopausia jasandako emakumeetan batik-bat. Txukuntasunik-ez onetatik bizkarraren ain xulotsu (poroso) bihurturik, fazeta-txunkuak autsi egiten dira ta ornoek, gutxieneko larritze-tik (trauma) naiz gorputzaren azta arruntaren ersturagatik, austurak jasaten dituzte.

Geienetan, ala ere, lanetik kanpo jar gaitzakean bizkarreko miñak etorki bakuntxeagoa izango du (tenkaldia, akidura, etabar). bizkarraren beekaldeko miña arruntagoa duzute, ta sarri ez zuk ez-eta sendagilleak, zeatz-meatz zer egiturari ukitzen dion ezin jakingo dezute: garrantzirik ere e zdu idukiko, bizkar-ezurreko miñaren zio askorentzako tratamendu egokia berdintsua baita.

ZER EGIN DEZAKEZUN

Demagun bat-bateko min okertzaille au bizkarreko min arrunta besterik ez dala. Berriro osatu edo sendatzeko egokiera aundia badala da kontutan artu bearreko lenen gauza, sendagillearengana jo ala ez. Biakarraren beekaldeko arozaetatik %70 iru aste edo gutxiagotan konpontzen dira, osagillearen laguntzarik gabe. %90 bi illabete barru obetuko dira, iñolako laguntzarik bage.

Osalariagana jo ezkeru, segur aski aspirina artu edo oera joateko esango dizu. Babesgarri obe moduan, koltxoi irmoren bat erabilli edo-ta oe-ool bat koltxoi bigun eta oe-ezur artean ezer dezazula aolkatuko zaitu. Zere kasa damakezu urrats auetako edozein.

Eskola Zaarreko sendagilleek min-artutako lekuenari beroa damaiozula jaulkiko dizute: bustialdi beroak, ur beroko bonbillak (botillak)... Baiña azken-ikerketek darakuskigutenez, bero leunttoak tenk-egindako giarrak eta giar-karranpak lasaitu ba'ditzake ere, larregizko beroak karranpak okerragotu egin ditzake; erredurak ere sortarazi deizke. Zorro otzak obeak izaki, arazo oiek ekidin (bartzatu) eta miña eraginkorragoki baretu egiten bai-dute. Linimentu ta igeltsoak ez laguntzeaz gain, gaiki berogarri batekin batera erredura sortu lezake.

Oean atsedanak artzea ona da, baiña oean zenbat

denbora igaro bear dan zaztu bage. Osagilleek bi asteko oe-atsedena segidan artzeko aolkua eman oi zuten, ala ta guztiz berandueneko ikerketek argitzen dutenez, bi egunek eragin berbera daukake. Belau-nak tolestuta idukitzeak beekaldeko bizkar-ezur-giarrak lasaitzen laguntzen du.

Larrialdietarako sendagille batek alaxe zioan: oetik jaiki zaitekeanean, nai-ta bizkar-ezurak min zerbaitto eman, jaiki egin bear zenuke. Oean luza-roago egoteak ez du ontzea ariñagotzen. Esertzeak, minutako bizkarrean, ibiltzeak baiño estualdi geiago sortzen ditu. Egoera irmo batean egoteak bizkarreko miña areagotzen du.

Ariketa egokiak bizkar-ezurra osasuntsua izan daitean naitaezkoak dituzu. Biakarreko miña galera-zi ta ondutzean lagundu dezaizuke. Baiña bizkarreko miña baretu dadin arte, ez ariketekin asi; azkarre-gi asteak miña okerragotu egin lezake. Denbora egokian asirik, miñari birsortzea zaillagotu egiten dio.

SENDAGILLEARENGANA NOIZ JO

Batzuetan oiñazea ez da gelditzen. Badirudi oean-go atsedanak baiezko eragiñik ez duala-edo. Noiz bear duzuke sendagillearen laguntza? Onoko ezau-garri edo sintomek miña larrixkoa dala ta osagille baten urgazpen (laguntza) bearrean zerala adierazten dute:

—Astebete edo bi aste dirauan edo-ta oe-atsedena artuta ere okerragotu egiten dan miña sumatzean. Oe-atsedenak okertze edo zantiratu arrunta astebete barru edo egun bakar batzutan baretu-arazi egin bear luke.

—Esna-arazi edo ta jardutea galarazten dizun miña. Min itu ta usuak giar edo izuta-arazoa baiño zerbait geiago adierazten du.

—Egokera aldatuta baretzen ez dan miña. Bizkarreko min geientxoena baretu egiten dira egokera aldatu-aala, ta etzatean ere errazago.

—Zankoa botatzean dizun miña. Gi-eteniko txirinbol bat-edo daiteke.

—Anka zein oiñaren auleria; ta are ta argiroago, xaki (vesicula) edo este-betekizunaren gaiñeko eramanbide edo kontrol-eza. Ikur auek gi-etendako txirinbol, ezur-mutur (espolón), zein tokor (tumor) batek kirio-zuztarren bat naiz bizkar-ezur-soka zanza ditzakeala aditzera eman dezake.

—Gorputz-larritze (trauma psiquico fisico) bati lotutako miña, berebil-zauria bezalakoxea. Austura batetik erator daiteke miña.

– Sukar, goragalea, gernu-larritze edo auleri ta izarditze orokorre loturiko miña. Sintoma auk zol-dra (infekzio) ala beste ebazkizun larriak adierazi ditzateke.

Aurrean aitaturako ezaugarriak ba'duzu, sendagillearengana jo ezazu. Oietako bat ez ba'dadi ere, ez du esan nai zeretik edo zere kasa sendatu bear duzunik. Osagille baten laguntza egokia da, bakar-bakarrik miñarengatik kezkatuta egon arren. Bearrezko da osalariarengana jotzea miña gizaki adintsu zein aur batengan gertatuko ba'ledi. Notin zaarretan, bizkarrezur arrunta baiño zerbait geiago izan liteke. Aurreiu dagozkionetan, biakarrezurreko miña naikoa ezoizkoa izaten da ta orrek azterketa merezi du.

SENDAGILLEAK ZER EGITEN DUAN

Egin bearreko lenen-lenengo gauza, zere miñaren goitik-beeraiño zezatze bat artzea izango du. Non eta noiz miña duzun, zerk asirazi zion... Noiz ez du miñik ematen, eta zerk obetu ala okerrera zten bio? Berrero sortzen al da? Aurretik iñoiz aztertu al didate...?

Daitezkean beste min-iturburuak aurkitu aal izateko, iragandako mediku-edesti edo kondairari buruz ere galdegingo dizu.

Urrena soin-azterketa dator, zure egokera-azterketak, igidura-aalmena, azal-oarketa ta oarmena barru daudelarik. Azterkun auk kirio bat zauritu edo-ta bere eginkizuna oztopatua gertatzen dan agertu lezaiguteke. Beste aukera batzu ere igarri ditzateke, ala nola autsitako fazeta-txunkuak edo artritiku ezur-muturrak.

Zuk egindako leenbiziko ikerketan, agian sendagilleak ez du oituzko aztekun ori baiño egingo. Zure ezaugarriak arruntatzat jo ditzake ta tratamendua oizkoa izan daiteke: leenik eta bein, oeano atsedena ta apike min-lasaigarriak eta otzgarri zenbait.

Batzuren batzuk giar-lasaigarri ta arrotze-aurkako (antiinflamatorias) sendaki batzu geitzen dituzte; beste batzuek ordea, auk ekidin egiten ditue.

Zere lenen ikertaldia ikustaldi bakarria izanen da. Ala ere, oizko neurri ta bideek lagundu ezean, osagilleak X-izpi edo urrunago aztertzeko beste neurri batzu artu ditzake.

Azterraldi oiek konputarizatutako tomografi bat zein arazoa ezagutidetzeko beste senda-irudi batzu ukan lezateke.

Magnetiku-durundi (resonancia)-irudiketa edo

MRI dalakoa aukeratu lezateke, agian, izuta ata txirnbolak bezalako eunak betiko X-izpiek edo-ta CT scan'ek baiño dintasun eta xeetasun geiagorekin erakutsi ditzaketenak.

MRI gienetan CT scan'a baiño garestiagoo da, baiña gaixook ez ditu X-izpietara azalarazten eta teknologia zabaldu-aala beren salneurria jaitsi egin leiteke. Zenbait sendagillek dioanez, ematen dituzten xeetasun zeatzek gogorrenzako diagnosi-aukeraren erreminta biurtuko dute.

ZIRUGIAREN TXANDA

Azterraldi auk erakutsitakoak tratamenduko urrengo urratsa zeazten laguntzen du. Sarri fisioterapia izanen da, ala nola masajeak, karriatze edo trakzioa, eta soiñuz-arunzko (ultrasonido) erabillerak. Zirugia gaixoetatiko euneko ttiki bati dagokio: ots, X-izpi edo-ta MRIei ikur ez-arruntak erakutsi ta oizko terapia edo sendabidez ezin jardun diranak eta kirio-kalte larriak azalarazten dituzten oiek.

Urte exkax batzu badirala, oziko zirugiari bestelako bide (alternativa) ontsua arkitu zioten, Chemonucleolysis izena zuana ain zuzen ere: gi-etendako xirinbolei papayetatik ateratako enzima batzu txertatzean datza, ta bai sukaldetan erabilli ere enzima, chymopapaina aragi-beratzaille do biguntzaille legez, aragi-ornoko protein sendo batzu urtu lezake-ta.

Bere elburua lortu, iritsi ezkeru, oizko zirugiari gabe gi-eten baten miña lasaierazi egin dezake. Baiña kontuz, bizia galduarazi lezaketen alergi-erasoak sortarazi lezake txerto auk. Orren giñoa txerto auk artzen dituzten 100%ko gaixo bakoitzaganakoa duzute, ta, gutxiagotan, geldieria edo paralyisia dakarkete: gaur-egin, gutxitan erabillitakoa.

Zirugi-sendagille geientxoenek erabateko zirugia naiago dute, batez ere gaixoei larritze ta txauketa edo kastu urriago dakarzkieten mikrosurgical-tekniken sorrera dala-ta.

Bizkarreko gaixo batzuentzat, zirugia azkenengo ezkuarte edo baliabide bezala geratzen da. Geientxoentzat, ala ta guztiz ere, preskripziorik aolkagarrienak egonarrria, neurri bakunak, eta iñarkun edo ariketetan etengabe jarduteko naia dira. Azken batean, zere bizkar-ezuraren osasuna, sendagillerik onenen mende baiño, zere mende dago.

Itzulpena: Etxaburua'tar Asier'ek