



2024 10 18

OSASUNA eta KIROLA

GEHIGARRIA **GARA**



naturarekin orekan



La fisioterapia, esencial para mejorar la calidad de vida

La fisioterapia realiza una contribución esencial a la calidad de vida de la ciudadanía, manteniendo a las personas móviles e independientes. Pero esa labor resulta muchas veces invisibilizada, motivo por el que desde cada vez más ámbitos se reivindica su debido reconocimiento.

REPORTAJE

Joseba SALBADOR | DONOSTIA

El pasado 8 de septiembre se celebraba una nueva edición del Día Mundial de la Fisioterapia, una disciplina que abarca una gran variedad de especialidades, aunque este año ha tenido como tema central la prevención de la lumbalgia, la principal causa de discapacidad en todo el mundo. Se calcula que 619 millones de personas experimentaron dolor lumbar en 2020, es decir, una de cada trece personas, lo que representa un aumento del 60% desde 1990. La previsión es que los casos de lumbalgia aumenten hasta los 843 millones de personas en el año 2050.

El dolor lumbar puede experimentarse a cualquier edad y casi todo el mundo lo padecerá en algún momento de su vida. Afortunadamente, solo se cronifica –más de tres meses– en una minoría.

El 90% de los casos de dolor lumbar son inespecíficos, lo que significa que no existe una estructura específica –ar-

ticulaciones, músculos, ligamentos o discos– que los provoque y que no se deben a una enfermedad subyacente grave o específica. A menudo, el dolor lumbar puede deberse a una combinación de factores e incluso las mejores técnicas de imagen, como radiografía o resonancia magnética, no pueden identificar una causa clara para la mayoría de los dolores lumbares crónicos.

Las y los fisioterapeutas son especialistas en el cuidado del dolor lumbar y pueden ofrecer un tratamiento adaptado a las necesidades de cada paciente. El tratamiento puede incluir una combinación de factores como la educación, para saber cómo controlar el dolor; ejercicios supervisados para mejorar la fuerza y reanudar las actividades físicas; consejos sobre estilos de vida saludable y aspectos como la actividad física, el estrés o el sueño; o el tratamiento con analgésicos simples como antiinflamatorios no esteroideos.

Este Día Mundial no solo resalta la importancia de la fisioterapia en el tratamiento



Las especialidades de la fisioterapia van desde la pediátrica hasta la geriátrica, pasando por la deportiva, la neurológica o la ginecológica, entre otras. Marisol RAMÍREZ | FOKU

EL PROGRAMA DE FISIOTERAPIA DE ATENCIÓN PRIMARIA DE OSAKIDETZA HA REDUCIDO LAS CONSULTAS MÉDICAS, EL CONSUMO DE MEDICAMENTOS Y LA NECESIDAD DE INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS.

del dolor lumbar, sino que también busca educar sobre cómo los tratamientos conservadores pueden ser una opción efectiva para el manejo de esta afección.

ATENCIÓN PRIMARIA

En lo que respecta a la sanidad pública, la Fisioterapia de Atención Primaria, que tiene como objetivo mejorar la atención a las personas con dolores osteoarticulares, está teniendo una gran acogida en Osakidetza.

Según los últimos datos publicados, el servicio de Fisioterapia de Atención Primaria, donde ya trabajan 36 profesionales repartidos en distintos centros de salud, ha atendido en el primer semestre del año a un total de 8.689 pacientes, superando así el total de personas atendidas du-

rante todo 2023, que fue de 6.900 pacientes.

Este programa ha logrado mejorar la calidad de vida de las y los pacientes y ha reducido las consultas médicas, el consumo de medicamentos e, incluso, la necesidad de intervenciones quirúrgicas.

El tratamiento puede incluir sesiones grupales, un servicio que tiene como fin el abordaje de los dolores de espalda y hombro básicamente, de una forma fundamentalmente grupal y educativa, implicando a cada persona en la gestión de su dolencia.

Satse Euskadi destaca la importancia de ofrecer atención precoz a las lesiones músculo-esqueléticas teniendo en cuenta que el 25,9% de la población sufre dolor crónico, según el último barómetro estatal, y considerando que el dolor es la segunda causa más común de consulta en Atención Primaria.

Es por ello que el sindicato de Enfermería reivindica la imprescindible labor de estos profesionales, muchas veces invisibilizada, en la recuperación y tratamiento de los pacientes, para lo que exige su debido reconocimiento.

En Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas reclamaba recientemente la integración de estos profesionales en los equipos de Atención Primaria al ser también una «parte esencial del sistema sanitario». La presidenta del Colegio, Maitane Uranga, subraya que la fisioterapia «puede y debe desempeñar un papel crucial en el futuro modelo de la salud navarra, más centrado en la persona, en la Atención Primaria y la promoción de la salud».

Aukera
gunea

www.aukeragunea.com

kontsultak eta bulegoak alokatzen ditugu osasun, estetika, medikuntza eta ongizatearen arloko profesionalentzat.

Larrainbide 5. **ALTSASU** · t 948 596 802

Maitane ALDANONDO | DONOSTIA

Aho-hortzen zaintzak berebiziko garrantzia du; ez bakarrik horien arazoei aurre hartzeko, oro har, osasuntsu egoteko baizik. Izan ere, gorputza bakarra da eta atal guztiak elkarri lotuta daude. Ohiko gaitzak zeintzuk diren eta horiek prebenitzeko zer egin jakiteko, Tolosako Etxebeste Hartz Klinikako atea jo du GARAK. Lau hamarkada daramatza eskualdeko biztanleen aho-osasuna zaintzen, eta egun, Laura Agirregomezkorta odontologoak eta Enara Uribarren higienistak dute bereziki emakumez osatutako lantaldearen ardura.

Edozein adinetako pazienteen artean, arazo arruntena txantxarra dela nabarmendu du Laura Agirregomezkortak. Emandako datuei erreparatu besterik ez dago: gaur egun, Euskal Herrian esneko hortzetako kariesaren prebalentzia %29,1koa da bost urterekin, eta %35koa zazpi urterekin. Behin betiko hortz-haginetan, prebalentzia %2,6koa da zazpi urterekin eta %33koa hamalau urterekin. Hori horrela, prebentzioa eta heziketa ezinbestekoa direla uste du profesionalak. Kariesa saihesteko ezinbestekoa da «ahoren garbiketa zaintzea eta azukrea ekiditea», baina baita dieta zaintzea ere, odontologoak zehaztu duenez, «badaudelako txantxarraren aurkako erresistentzia hobetzen laguntzen duten elikagaiak».

Horrez gain, helduei dago kienez, ugariak dira gaixotasun periodontalak ere; hau da, hortzen euskarriari eragiten diotenak. «Oso garrantzitsua da pazienteak ondo ulertzea zer den, nondik datorren eta zeintzuk izan daitezkeen faktore eragileak. Horri lotuta, aho garbiketan heziketa on bat eskaintzea da helburua, baita ondorengo mantenuaren garrantzia azaltzea ere».

Oso maiz ikusten duten beste patologietako bat bruxismoa da. Honek hortzen higadura eta

mina eragiten ditu, baina ez hori bakarrik: buru eta lepoko mina, ahoa ireki eta ixtean soinua, hortzoietan kalteak, belarriko mina... «Garrantzitsua

da bruxismoaren jatorria zein den jakitea eta horren arabera tratatzea, fisioterapiarekin, ferula batekin edo bakoitzak behar duen tratamenduarekin».

Lesio eta min iturri

Kontuan hartu beharreko ideia da gorputza bat izanik, aho eta hortzeriak «lotura estua» duela gorputzeko hain-

bat eta hainbat gaitzekin, esaterako, gaixotasun kardio-baskularrekin edota diabetesarekin. Ildo beretik, «eragin zuzena du kirol errendimenduan eta lotura izan dezake zenbait lesiorekin», eta horietako batzuk aipatu ditu odontologoak. Karies batek infekzioa sor dezake eta horrek kirolariaren ongizatea kaltetu, masailezur okertuak gorputzeko zenbait atalen konpentsazioak eskatuko ditu eta horrek, adibidez, orkatilan lesio bat ekar dezake; hortz edo hagin baten faltak, hortzeriaren posizio ezegokiak edo murtzikatzeari lotutako ohitura ezegokiak ere errendimendua erasan dezakete. Halaber, mihi-hari murriztailea dutenek ahosabai estua izan dezakete eta horrek arnasteko moduarekin lotura du.

Aho osasuntsu bat izateari gero eta garrantzia handiagoa ematen zaiola uste badu ere, «bide luzea» dagoela egiteko dio Agirregomezkortak. «Prebentzioa ezinbestekoa da eta heziketa egoki baten beharra dago», betiere pazientearen motibazioaren eskutik.

Errutina aproposena zein den galdetuta, «garbiketa egokia eta maiztasun egokian, dieta zaintzea eta ohitura osasuntsuak» zerrendatu ditu Agirregomezkortak. Horri gehitu behar zaio hortz klinikara bisita, kasuan-kasuan, sei hilabete behin edo urtean behin. Nahiz eta beharra ulertu, askori kostatzen zaie, beldurra tarteko.

Jakitun dira Etxebeste Hartz Klinikako; horregatik, garrantzi handia ematen diote «gertutasunari, pazienteak pixkana konfiantza har dezan eta bisita ahalik eta atsegina izan dadin». Hortik aurrera, ikuspegi indibidualizatu eta integralaz, ahalik eta tratamendu aproposena eskaintzen diote, espezialista laguntzaileek zein puntako teknologiak lagunduta.

Ahoa, osasun arazo askoren prebentziorako abiapuntua

Txantxarra ugariena bada ere, bestelako aho-hortzen gaitzak ere badira, eta horiek, askotariko ondorioak izan ditzakete gorputzean, baita eragin zuzena kirolarien errendimenduan ere. Prebentzioa eta ohitura osasuntsuez gain, profesionalen esku jartzea da egokiena.



Laura Agirregomezkorta eta Enara Uribarren, Etxebeste hartz klinikako lantaldearekin. GARA

TILIN TOLON

BELARDENDA · HERBORISTERIA
 Personalizatutako dietak eta Medikatu naturista
 Txirrita, 10. HERNANI · t. 943 555 694

Elegida por muchas personas como medio de transporte o como actividad física, pedalear constituye una opción saludable y sostenible que en los últimos años se ha abierto a nuevos públicos gracias a la diversificación de modelos y tipos de bicicleta, tal y como constatan en Katea Boutique, tienda especializada de la localidad navarra de Bera.

La bicicleta, una opción saludable y sostenible



REPORTAJE

M.A. | BERA

Pedalear tiene múltiples beneficios para la salud, tanto física como mental: aumenta el flujo sanguíneo, reduce el riesgo de infarto, fortalece los músculos de las piernas, disminuye el estrés... Además, no tiene límite de edad ni requiere estar en

plena forma física; todo ello sin olvidar que es un medio de transporte sostenible.

Tal vez todas esas bondades expliquen por qué cuenta con tantos adeptos. «En Euskal Herria el ciclismo no es una afición, es religión», sentencia Joxemi Irigoien, devoto apasionado y propietario de la tienda Katea Boutique en la localidad navarra de Bera. Más allá de su creencia, pone como

Tanto las personas mayores de 55 años como cada vez más mujeres se han incorporado en los últimos años al deporte de la bicicleta.

Jon URBE | FOKU

ejemplo a los comerciales que visitan su negocio. «Alucinan, porque aquí, en el pueblo, si un niño de tres años no tiene bici, raro», asegura, al tiempo que recuerda la cantidad de seguidores que tienen las carreras de categorías inferiores o la proliferación de carriles bici en las ciudades.

El próximo febrero cumplirá un cuarto de siglo al frente de este comercio, que cuenta con «toda la gama que abarca el ciclismo actual»: infantiles, de carretera, de montaña, urbanas, gravel o eléctricas. También ropa, accesorios o protecciones. Hasta hace poco también vendía estáticas y de fitness, pero ahora no las tiene en el local. «Hubo una explosión con el covid», pero esa tendencia cambió y en consecuencia «ha bajado su venta, porque la gente ha vuelto a los gimnasios o prefiere hacer deporte al aire libre», explica Irigoien.

DIVERSIFICACIÓN

En estos años, Irigoien ha visto que el consumo de bicicletas ha evolucionado por varios factores. Por una parte, las eléctricas han posibilitado a algunas personas volver a subirse a las dos ruedas. «A gente que había renunciado, porque en nuestro territorio todo es desnivel, le ha dado una oportunidad», algo que ha abierto el abanico de edad –que iba de los 10 a los 55 años– desde los 3 a los 85 años.

Por otra parte, muchas mujeres se han incorporado a es-

te deporte. «Por fin se han roto los tabús sexistas, están entrando muchas chicas jóvenes, sobre todo en carretera». Así mismo, ha cambiado el mercado, donde las bicicletas gravel han tomado una gran parte, y cada vez crecen más las bicis cargo, «para llevar dos o tres niños o para reparar en los centros de las ciudades donde se está restringiendo el tráfico». Un cambio social que ve «lógico».

Una de las virtudes del ciclismo es que cualquiera puede practicarlo. «Si no sabes correr y no tienes un peso adecuado, las articulaciones se resienten. Con la bici no hay impacto y si eres constante, notas que vas a más». A eso hay que sumarle en opinión de Irigoien la sensación de libertad. «En un hora puedes cambiar totalmente de entorno, de la playa de Hendaia venir a Bera y meterte al monte. Es un antiestrés impresionante, si lo sabes gestionar en el sentido de hacer deporte-salud». Lo mismo ocurre para quienes se desplazan en bici por la ciudad: «Me ahorro una pasta en gasoil o ticket de autobús, y encima, voy por donde quiero y como quiero».

Pero, ¿qué hay que tener en cuenta a la hora de escoger la bicicleta adecuada? «Lo primero, no hacerse daño en la carretera, no dejarse llevar», señala. Debe encajar en el presupuesto y en las necesidades, ser consecuente con el uso que se le va a dar. «Si vas a andar por el bidegorri, de paseo, no hace falta una bicicleta con unas características impresionantes, a las que no vas a saber sacar partido». También la talla. «Las bicis son como las zapatillas, si usas un 39, no te vas a comprar un 43... Tiene que ser adecuada para ir cómodo», concluye.



KATEA BIKE
SALMENTA ETA KONPONKETA