

## POSTUROLOGIA

# Gorputza orekan mantentzeko, betaurrekoak

Nola mantentzen da pertsona bat zutik? Hori da posturologiak aztertzen duena. Zapaltzeko, ikusteko, entzuteko edota murtzikatzeko moduek gorputz baten postura alda dezakete, garunera informazio desegokia bidali eta bestelako min eta sintomak sortuz. Jatorri bakoitzak soluzio bat dauka.



**Ainhoa Mariezkurrena Etxabe**  
@xorginkeiak

Gorputz-jarrerari lotutako akatsa begietatik, oinetatik, ahotik edo belarrietatik etor daiteke, gorputz atal horietatik bidaltzen baitiugu informazioa garunari. Informazioa egokia edo desegokia izan daiteke; esaterako, begi bat alferra eta bestea indartsua duenak errealitatearen informazio faltsua bidaliko dio garunari. Arazoa lantzen ez bada, garuna egoera horretara moldatuko da, baina ez da egoera normala izango eta horrek ondorioak ekarriko ditu gorputzeko beste atalen batean. Hala kontatu digu Teresa Olabarria Ruiz optometristak: “Gorputzean sentitzen ditugun sintomek, normalean, beste leku batean dute jatorria”.

Besteak beste, ezegonkortasun sentsazioak, zorabioak, bertigoak, lunbalgiak, buruko minak, post-traumatismoak eta min muskularrak dira gorputz-jarrera sistema desorekatuta dagoenean senti daitezkeen sintomak. Olabarriak dio medikuek, neurologoek, erradiologoek, otoneurologoek edo oftalmologoek arazorik gabeko gorputzak ikus ditzaketela posturologia lantzen ez badute. Eta mina lausotzeko tratamendu bat jaso ondoren berriro ere sintomak azaltzean beste profesional batzuek landu beharko du-



*Gorputz-jarrera arazoak konpontzea xede, betaurreko posturalak darabiltzan Izaro Mariezkurrena, Pasaiaiko badian.*

tela arazo: “Gorputz-jarrera aztertzeko garaia izango da.

Profesional horiek hainbat esparrutakoak izan daitezke. Olabarriak optometriaren ikuspuntutik hitz egin du, baina podologoek, dentistek eta otorrinoek ere esku-hartzen dutela kontatu du: “Desoreka nondik abiatzen den jakin behar dugu lehenik, jatorria desberdina izan baitaiteke. Oinetatik badatorkio, podologoarekin landuko du, begietatik badatorkio, ordea, optometristarekin”: Olabarriarengana hurbiltzen direnetako asko beste espezialista batzuek bideratutakoak direla esan digu. “Dena konektatuta dugula ulertzea da konponbiderako gakoa. Garrantzitsua da beste espezialisten ikuspuntuak eta lanketak ere ezagutzea”.

## Betaurreko posturalak

“Esan bezala, nik sistema bisualetik egin dut lan, begietatik”, dio Olabarriak. Horren aurreko konponbideak ikus-terapiak edo betaurreko posturalak dira, edo betaurreko posturalekin egindako ikus-terapiak.

“Lente batek zerbait gerturatzeko edo urruntzeko eta handigoa edo txikia-

goa egiteko balio dezake. Betaurreko hauen helburua, baina, ez da hori, ez delako zertan ikusmen arazo bat izan”, dio. “Gorputzeko ardatz bertikala eskuinera mugitua badago, beste aldera mugitzea lortuko dute prismek, ardatza erdira mugitu arte eta, hala, oreka lortu arte. Oinen kasuan ulertzea errazagoa da: zapatetan barne-zolak jartzean zapaltzeko modua aldatuko da eta gorputza egonkortu. Betaurrekoekin, berdina egingo dugu baina begien bitartez. Garuna engainatuko dugu gorputzak jarrera egokia har dezan”. Kasu batzuetan betaurrekoekin nahikoa dela azaldu du, eta beste batzuetan betaurrekoak eta barne-zolak beharko direla. Edo hortzetako aparatua.

Eraginkortasuna azaltzeko adibide praktikoa bat jarri du Olabarriak: “Bere bati, zutik zegoela, ezker hanka balantza batean eta eskuinekoa beste batean jartzeko eskatu nion. Bere gorputzak 20 kilo gutxiago pisatzen zituen ezkerrekoan. Begiak ixteko esan nion eta pisua orekatu egin zen. Arazoa argi dago kasu horretan”. Pertsona horrek konponbidea bilatu zuen betaurreko posturalen bitartez. ■