

# Desikasi daitekeen minaren ondoeza

“Askotan min handia sentitzen nuen oinetan, baina arraroa zen, ez nuelako lotzen kolpe batekin edo lesio batekin, eta ez nuelako identifikatzen nondik zetorren”. Iraia Etxebesteren hitzak dira; duela sei urte azalpenik gabeko mina sentitzen hasi zen oin azpian, eta min horren zergatia bilatzen aritu da denbora luzez. Arturo Goikoetxea neurologoaren arabera, akats neuronal baten ondorioa da.

 OLAIA L. GARAIALDE

**A**rturo Goikoetxea neurologoak azaldu digunez, nahiz eta probetan kalterik ez atzeman, biztanleen %20ri eragiten dio min kronikoak. Bere hitzetan, batzuetan burmuina okertu egiten da, eta sistema immunologikoaren antzera mehatxu bat hautematen duenean gorputzari eraso egin diezaioke: “Sare neuronalean akats bat dagoenean, eta burmuinak mehatxu bat sentitzen duenean, norbanakoari ez mugitzeko mezua bidaltzen dio, eta mugitzen denean mina agertzen da”.

Goikoetxeak berak, lesiorik izan gabe urtero bizkarreko mina izaten zuen: “Oso ezgaitzailea zen eta astebetetz ohetik ezin atera egoten nintzen”. Neurologoaren ustez, minaren jatorria ulertzea eta minaren inguruan ikasitakoa desikastea da gakoa: “Hezur bat apurtzen dugunean hezurak ez du minik sentitzen, mina burmuinean sentitzen da. Hau da, burmuinak informazioa jasotzen du, eta izandako esperientzien arabera eta testuinguruaren arabera min sententzia handiagoa edo txikiagoa da”.

Gaineratu du adituek minaren inguruan emandako informazioak mina sentitzeko modua baldintzatzen duela: “Jendeak minaren inguruan dakiena adituek emandako informazioa da, eta hor profesionalok kale egin dugu, infor-

mazioa okerra delako”. Horregatik, min kronikoa aztertzeko eta minaren inguruko dibulgazioa egiteko GoiGroup taldea sortu zuen Gasteizen: “Gure asmoa da minaren inguruan sortutako sinesmenak deseraikitzea eta profesionalok erabilzaileei kendu diegun askatasuna itzultzea”.

Minaren inguruko formakuntza eta dibulgazioa egitea dute xede, eta min kronikoarekin bizi diren pertsonak ardatzea. Baina taldea ez da ezerezetik sortu, bizkarreko mina zeukanean hasi zen proiektua sortzen: “Ohetik ezin atera nengoan egun horietako batean irakurri nuen egin nezakeen gauzarik okerrera zela egun osoa ohean egotea. Hortaz, gutxika, eta burmuinari tranpa eginez, mugitzen hasi nintzen”. Pixkana, gero eta gehiago mugituz eta mina aztertuz, hobetzea lortu zuen.

Mugitzeak on egiten ziola ikusita, pazienteei ere mina kentzeko on egiten zizkioten gauzak azaldu zizkien: “Ikusi nuen mina beste ikuspegi batetik lantzea oso onuragarria dela, min hori baretzen zaielako pazienteei”. Erretiroa hartu zuenean mina lantzeko talde “txiki” bat sortu zuen Gasteizen, eta handitzen joan zenean GoiGroup izena jarri zion.

Bertara jo zuen Iraia Etxebestek, irrastian entzundako elkarrizketa batetan “oso identifikatuta” sentitu zelako. Ha-

sieran, soilik oinetako mina sentitzen zuen, baina denborarekin kirola egiten zuen bakoitzean ondoeza nabaritzen zuen besoan, oinetan edota hankan: “Oso arraroa zen, kirola egin eta bi egunera ateratzen zelako; orduan, hasi nintzen pentsatzen lotura egon zitekeela min guztien artean”.

## AUKERAK AGORTZEN DIRENEAN

Denetarik probatu zuen, hala nola medikua, fisioa, psikologoa, osteopata eta naturopata: “Ez zekiten zer zen, uste zuten faszitisa izan zitekeela, baina probetan ez zen deus atzematen”. Egundak “hobeak” izan arren, “korapilatuta” eta “etsituta” zegoen. Goikoetxeak azaldu du ohikoa dela azalpenik topatzen ez dutenean denetarik probatzea: “Aukerak agortzen direnean sozialki ezezaguna dena onartzen dute, eta on egiten direnean ez dakite gertukoei nola azaldu”.

Fisio batek artatu zuen GoiGroupen eta Etxebeste “harrituta” geratu zen, ez ziolako probarik egin eta ez zuelako ukitu: “Minaren inguruan galdetu zidan, eta kontatu zidan zer den mina, nondik datorren, zein den abiapuntua”. Urte eta erdi egon da mina lantzen.

Kirola egin ostean bere gorputzak zein erreakzio zuen ikusita, gauza batzuk egiteari utzi zion Etxebestek, ondorengo “zigorraren” beldu zelako: “Mina



DANI BLANCO



DOS POR DOS

Iraia Etxebeste (ezkerreko irudian) Arturo Goikoetxea (eskuinean) sortutako GoiGroupera joan zen: "Minaren inguruan galdetu zidaten, eta kontatu zidaten zer den mina, nondik datorren, zein den abiapuntua".

ez zen jasanezina, baina zutik egotea oso mingarria zen. 35 urte eta bi haur nituen, eta pentsatzen nuen: 'Horrela izango da beti? Gero eta okerragoa izanen da? Nolako izango da nire bizitza?'. Ez-jakintasanak "estutzen" zuen gehienbat: "Askok lagundu ninduen ulertzeak ez zela nire arazoa, zerbait biologikoa baizik".

### MINAREN JATORRIA ULERTUZ

Minaren ondorioz, hiru urte zeramatzan korrikarik egin gabe, eta gaiaren inguruan hitz egin ostean, Gasteizen korrika egitera ateratzea erabaki zuen: "Blokeoaz hitz egin, eta hamar minutu korrika egitera atera ginen. Hurrengo egunean mina izan arren, berriz atera ginen, eta neure buruari gogorazi nion ez daukadala lesiorik". Poliki-poliki, minaren jatorria ulertuz joan da, eta mina gutxitu da: "Tarteka burmuina oroitzen denez, berriz sentitzen dut, baina lasaigo hartzen dut, badakidalako egun batekoa dela".

Etxebesteren arabera, bi pausok lagundu diote bereziki hobetzen: lehenik eta behin, ulertzea mina akats neuronal baten ondorio dela, eta bestetik, bere buruaz eraiki duen irudia deseraikitzea:

---

"Medikuak oraindik oso zentratuta daude farmakologian, eta pilulekin mina kentzen ez denean, uste dute jatorria maila emozionalean dagoela"

### Arturo Goikoetxea

"Pentsatzen baduzu ahula zarela eta zerbait egiten baduzu mina izanen duzula, ez zara hortik aterako".

Gutxi dira Euskal Herrian Goikoetxearen ikuspegitik mina jorratzen duten neurologoak; Araban ikertzen hasi zirenean astero elkartzeko ziren Gasteizko zenbait neurologo: "Askok esaten zuten

zentzua zeukala egiten nuenak, baina zaila zela praktikara eramatea". Goikoetxea kontent da Nafarroan eta Bizkaian ere ikertzen ari direlako: "Zorionez, fisioterapeutak ere horretan arreta handia jartzen ari dira".

Goikoetxea dio medikuek askotan ez dituztela pertsonak "osotasunean" aztertzen: "Uste dugu soilik molekulek azaltzen dutela mina, baina gizakiongan, molekulez gain informazioa ere bada-go". Adituarentzat, ez du "inongo" zentzurik soilik molekulei erreparatzeak: "Sare sistema konplexuetan pentsatu beharko genuke, baina hori medikuntzatik kanpo aztertzen ari da".

Horregatik, minaren inguruko teknika berriak medikuek landu beharreko gaitegian sartu beharko lirakeela uste du: "Oraindik oso zentratuta daude farmakologian, eta pilulekin mina kentzen ez denean, uste dute jatorria maila emozionalean dagoela". Barrura begira aztertu ordez, kanpora begira aztertzen da afera, dio: "Aspaldi esaten zen zenbait sintomaren atzean jainkoak zeudela, gero arteriei bota zitzairen errua; medikuntzak beti bilatu ditu errudunak kanpoan, barnean begiratu beharrean". ●