

«De pronto oyes un chasquido en la roca. No es el granito sino las poleas»

Ainara Ortigosa
Idoia Fernández
Anillos termoplásticos y el dolor en contexto biosicosocial

CIUDADANOS

BEGOÑA DEL TESO



Ainara es Arruti de segundo, donostiarra de nacimiento y residente en Orio. Fisioterapeuta por la Ramón Llull de Barcelona. Está convencida de que el instrumental más efectivo en su profesión son las manos. Idoia es Ormazabal de segundo. Escaladora. Grado 6. Mención especial de su licenciatura en la UPV en Deporte y Ejercicio Físico, le apasiona la rehabilitación neurológica. Son dos de los cinco profesionales que forman Atlas Fisioterapia. Con ese nombre y pensando en el gigante que llevaba el mundo sobre sus hombros, no es de extrañar que su clínica esté en una cuesta, la del Paseo de Heriz.

– Presentadnos a los otros tres compañeros de Atlas. Me gusta ese cactus del pasillo. Sin tonterías de los que se ven en los westerns. Y los cuadros de Ustaritz.

– Alaitz Isasa Armas, con un postgrado de cinco años en Osteopatía. Oihane Labayen Zudarie, mención especial en su trabajo de fin de curso, 'Cómo mejorar la calidad de vida en las estudiantes de CAFD con incontinencia urinaria de esfuerzo'. Xabat Casado Zumeta, docente en Deusto. Entre los cursos que ha realizado, el de 'Abordaje del paciente con dolor crónico complejo'.



Ni el Atlas marroquí ni el de Paseo de Heriz se venden. El cartel es de otro local. Ainara e Idoia, en esa cuesta mítica del Antiguo. J.M. LÓPEZ

– Idoia, nos hemos juntado porque había un cartel a la entrada del rocódromo del Pío Baroja que dejaba muy claro que tú eres fisio, eres escaladora y conoces bien a Andoni Ormazabal, que en un pasado Mendi Film Festival habló sobre 'Patologías y métodos de escalada'. Así que el titular del chasquido es tuyo. Explica eso de poleas y granito.

– En la escalada por supuesto que usas todo el cuerpo, todos los trenes, el superior y el inferior. Pero tu instrumento, tu arma, tu herramienta son las manos. Con las que realizas gestos muy precisos y técnicos. Las manos. Los dedos. Semi-arqueo. Arqueo (cuando los nudillos en un ángulo de 90° o superior). Abres las manos. Extiendes los dedos. Los flexionas. En algunos grados usas solo dos dedos. Agarre invertido. Tensión. Chasquido...

– ¿Una esquirola de granito quizas? Comentas que es tu roca preferida. Porque es 'gozoa'. Te autollamas 'pija'. Porque las de la calcita son más macarras, ¿Se habrá desprendido un trozo?

– Nada que ver. Edurne, que fue mi iniciadora en la escalada y tuve la gran suerte de empezar ya en roca y no en rocódromo lo sabría muy bien, ese chasquido significa que se te ha roto la polea.

– ¿Del arnés? ¿De la cuerda?

– No. La polea digital. Su definición académica es 'condensaciones sementarias de tejido fibroso ubicadas a lo largo de las vainas tendinosas flexoras de los dedos de las manos'.

– Vaya, parece que va en serio.

– Absolutamente pues impiden que los tendones se separen de las falanges durante la flexión de los dedos y así mantienen el tendón unido al hueso. Tenemos cinco en cada dedo. Dos en el pulgar. En un agarre en presa ejerce una fuerza sobre la polea más cercana muy próxima a la ruptura. Si sucede, ¡chas!

– Y tras el chasquido, ¿dolor?

– Mucho. Muy agudo.

– ¿Tratamiento?

– Conservador (según la gravedad). Reposo, hielo. Alguna prótesis, a caso. Anillos termoplásticos...

– ¿La prevención es posible?

– Sí. No. Tal vez. Depende. Hay que cuidarse las manos. Hidratarlas. Estirarlas. Aumentar progresiva, muy progresivamente, la dificultad de los grados de tu

escalada. Pero son consejos difíciles de seguir. Porque en la escalada te picas contigo misma. Entrenar arcos, agarres está bien. Con las regletas del rocódromo. La nutrición es interesante. Ahora a los escaladores nos intriga el poder de la remolacha.

– ¿En serio? Me encanta.

– Dicen que da una potencia increíble antes de iniciar una vía nueva o un desafío personal.

– Ainara, ¿qué es eso de contextualizar el dolor en los parámetros bio-psico-sociales del paciente? Has añadido incluso y de pasada, el alma.

– Y las creencias. No en el sentido religioso de la palabra sino en todo lo que podemos creer sobre el dolor. En todo lo que creemos que nos puede pasar porque le pasó a alguien una vez no sé cuándo. De ahí lo de las cebras Si galopan, lo más probable, seguramente, es que sean caballos. El cerebro asume un dolor en una situación. Cuando esa situación desaparece, el dolor, muchas veces, se va. Otras se queda. Porque ya lo tiene impreso en las neuronas. ¿Te he contado lo del hula hop? Me resulta fundamental.

– ¿Cómo instrumental terapéutico? Es decir, aparte de tus manos ¿usas el aro bailón?

– Más la X Box. Y algún globo.

– ¡¡¡???

– Nunca negaré que sientas el dolor que me dices que sientes. Incluso aunque fuera un dolor fantasma. Los miembros amputados duelen porque el cerebro tiene activado (aún) ese dolor. Si me dices que tu lumbagia te impide agacharte para atarte la bota, sé que dices la verdad. Relaciones bota-espalda-agacharte-dolor. Pero si saco tu cerebro de ese contexto, si le pongo a jugar con la Xbox de pronto verás que te agachas. Punto. Y con el hula hop lo mismo. No te duele si bailas.

«A ver, si escuchas cabalgar, no pienses en cebras. Es decir, si has dormido mal y sin almohada, preocupada y con frío, no es muy probable que tu dolor de cuello esté anunciando un tumor cerebral»

PRESENTACIÓN DE LA NOVELA HISTÓRICA

1489 EL MAPA VASCO DEL NUEVO MUNDO



JUANJO GABIÑA

Miércoles, 15 de marzo de 2023

19:00 horas

ENTRADA LIBRE - SARRERA DOAIN

Auditorium del AQUARIUM

DONOSTIA SAN SEBASTIÁN

Plaza Carlos Blasco de Imaz, 1

Acogida y apertura del acto:

José Ignacio Espel

(presidente del Aquarium)

Interviene: Juanjo Gabiña
(ingeniero industrial, prospectivista y autor del libro)

Hay pruebas de la presencia de marinos vascos en las Islas Feroe ya en el año 875 y durante los seis siglos siguientes. Sabiendo la existencia de expediciones vikingas, se aventuraron a surcar la relativamente corta distancia hasta América del Norte en busca de la ballena para cazarla.

Esta novela histórica recoge la vida del cartógrafo y navegante vasco Ochoa de Andracka y su esposa, en una época esencial que ayuda a comprender cómo fue el descubrimiento de América en 1492, que los vascos ya habían conocido antes y guardaban en secreto para proteger la riqueza que representaba su provechoso comercio de la grasa de la ballena en toda Europa.



Ediciones Beta
Avda. Ramón y Cajal, 35
Bilbao. Tel. 94 476 11 55
www.edicionesbeta.com

