

Gairebé tantes causes com malalts

Mal d'esquena: els punts febles

El mal d'esquena no ha entrat en el conjunt càncer, cor i carretera, de tota manera el patiment que causa pot arribar en ocasions a fer més estralls que les tres ces.



El mal d'esquena és un dels principals sofriments de la nostra civilització. No hi ha persona que no hagi patit aquest dolor al llarg de la seva vida, ja sigui d'una manera puntual i lleugera o bé de manera crònica i mortificant.

Pot semblar un concepte unívoc, quan diem mal d'esquena parlem d'un conjunt de símptomes que poden correspondre a malalties ben diverses. Jaume Villalta, especialista en medicina interna del Hospital Clínic de Barcelona i professor a la Facultat de Medicina, ha dit a EL TEMPS que «el mal d'esquena, mèdicament parlant, no és res. Hi ha molts mals d'esquena diferents que tenen l'origen en diverses causes;

algunes són fàcilment detectables, com per exemple un tumor. Altres, com per exemple les relacionades amb males postures, costen més de trobar».

Segons el doctor Villalta, «en el 90% dels casos de mal d'esquena que es presenten, costa de trobar la causa. Només en un 10% és senzill de fer-ho i, en general, es tracta dels casos més greus com infeccions, tumors, inflamacions de la columna vertebral, artrosi, laxitud lligamentosa, etc.».

Els mals d'esquena es poden dividir en tres grans grups: els aguts, els subaguts i els crònics. Els aguts apareixen sobtadament, duren poc i es curen fàcilment. Els subaguts són aquells mals d'esquena aguts que malgrat haver-se

curat tenen tendència a reaparèixer amb una certa insistència; tot i així poden ser vençuts definitivament. En canvi, els crònics es pateixen de forma continuada i no es curen mai.

CIÀTICA I LUMBAGO

La ciàtica i el lumbago són només dos dels múltiples mals d'esquena però també són els que afecten una gran quantitat de població. L'expressió «em fan mal els ronyons» és la que fa que el metge identifiqui ràpidament la lumbàlgia o, més popularment, el lumbago. En realitat no són els ronyons el que fa mal però el qui pateix un dolor a la zona lumbar té aquesta sensació. El



Les persones que pel seu treball adopten postures forçades són les més afectades pel mal d'esquena.

lumbago és el dolor de la part baixa de l'esquena que prové en la major part dels casos d'un esforç muscular excessiu encara que hi poden haver altres causes.

La regió lumbar és particularment delicada ja que té com a eix central cinc vèrtebres que estan sotmeses a moviments continuats de flexió, quan ens tirem cap endavant, o d'extensió quan es posem ben rectes o hem de sostenir un gran pes. La flexibilitat de les vèrtebres en els seus moviments estan garantides per una mena de «coixinets» que fan una funció amortidora. Les posicions molt forçades i brusques provoquen un desplaçament d'aquests «coixinets» tot ocasionant una àmplia gamma de lumbàlgies.

La ciàtica és reconeguda pels metges pel fet de manifestar-se d'una manera similar a la d'un «cop de fuet», això és degut al dolor que se situa en el gran nervi ciàtic que neix a la medulla espinal inferior i va a parar a cada cama tot baixant fins el peu. Respecte a la ciàtica existeix confusió, ja que hi ha una sèrie de dolors que afecten la zona de la ciàtica però que no es corresponen a aquesta neuràlgia; es tracta aleshores del que s'anomena falta ciàtica. L'autèntica ciàtica és inconfusible: el dolor se sent al llarg del nervi de la part baixa de l'esquena fins al peu d'una manera intensa, de vegades es pot concentrar més en la part baixa, damunt del taló, o en la pròpia columna. Ja hem esmentat anteriorment la complexitat dels mals d'esquena. El cas de la ciàtica n'és una prova més ja que aquesta pot ser causada per una grip, un tumor o una diabetes. De tota manera, aquests són els casos menys sig-

nificatius. La majoria de vegades la ciàtica té el seu origen en una hèrnia discal, que és un desplaçament del disc que separa dues vèrtebres que origina una compressió del nervi. La ciàtica va de la molèstia més o menys suportable fins a la insuportable fent-se necessària aleshores la intervenció quirúrgica.

LES CAUSES

Les causes dels principals mals d'esquena estan relacionades amb el que em podriem dir «l'ús que fem de l'esquena». No és casualitat que les persones més afectades per aquests dolors tan molestos siguin les que desenvolupen activitats en les que han de mantenir postures forçades. Així, dentistes, oficinistes, dibuixants, agricultors, solen estar força afectats. Segons el doctor Villalta, «els dolors d'esquena més estesos no són greus en el sentit que perilli la vida, només una minoria d'aquests dolors són realment preocupants com quan hi ha desmineralitzacions o tumor». No obstant això, el doctor reconeix que «si bé la vida no perilla en la majoria dels casos, sí que hi ha molèsties importants que representen un deteriorament notable de la salut».

Fora de l'àmbit professional, les activitats lúdiques com l'esport també poden ser una font de causes de mals d'esquena. Sobreexforços i moviments massa bruscos hi estan relacionats. Uns esports com el tennis o l'aixecament de peses serien més aviat negatius en aquest aspecte, però d'altres com la natació constitueixen veritables teràpies contra els dolors d'esquena. Portar uns talons molt elevats tampoc no és molt recomanable. També cal anar en comp-

te a l'hora de fer el llit.

Altres factors que incideixen sobre els mals d'esquena són la dieta i l'estat psíquic. Som allò que mengem i això també val per als ossos i les articulacions. D'altra banda és prou evident que amb una dieta que ens porti a l'obesitat estem aportant una sobrecàrrega per a la columna vertebral de la qual se'n ressentirà tard o d'hora.

Pel que fa a l'estat psíquic, se sap que certes lumbàlgies tenen el seu origen en la neurosi. El doctor Jaume Villalta afirma que «està demostrat que l'estrès i l'ansietat incideixen sobre els dolors de la part alta de la columna. Hi ha una situació clínica anomenada dorsàlgia benigna que es va observar en moltes noies joves oficinistes. En un principi es creia que els seus dolors d'esquena responien a postures incorrectes però, finalment, es va demostrar que el seu mal estava directament relacionat amb la pressió psicològica que patien en el treball».

El fet de pertànyer a un o altre sexe és indiferent pel que fa als mals d'esquena. Segons el doctor Villalta «ambdós sexes poden patir per igual els diferents mals d'esquena. Si en trobem un determinat en un sexe més que a l'altre no és per aquesta condició sinó pel fet que cada sexe tendeix a desenvolupar tasques específiques que afavoreixen determinats dolors, però això ja és un fet social i que no té a veure amb el fet de ser home o dona».

ELS REMEIS

Contra els mals d'esquena existeixen gairebé tants remeis com molèsties. El problema és que de vegades els remeis

si no són ben administrats poden convertir-se en font de noves molèsties. A tothom li han dit «si et fa mal l'esquena el millor és que facis estiraments». Els estiraments són un bon remei però només si són controlats per especialistes i realitzats en la mesura adequada. El mateix passa amb els massatges. Un massatge donat per un no-professional pot fer més mal que bé.

Com gairebé sempre, el millor remei és la prevenció. L'exercici moderat que enforteix els músculs i augmenta la mobilitat és ideal. Si es viatja en cotxe s'ha d'adequar el seient de manera que un cop asseguts el nostre cos configuri un angle recte. Això també és vàlid per a tots els seients, els de casa, al cinema, etc. Si durant el dia se sent fatiga s'han de trobar uns minuts per estirar-se i reposar. A l'hora de dormir —i ja que hi passem unes quantes hores— és important tenir un matalàs que no sigui ni massa dur ni massa tou.

La prevenció és fonamental ja que quan parlem de mals d'esquena, els tractaments a posteriori són d'una eficàcia relativa. Les diverses tècniques contra el dolor un cop aquest ha començat són sempre un alleujament però només en casos concrets una solució completa. El doctor Villalta opina que «si hi ha un tumor que causa mal d'esquena es pot actuar de manera contundent. S'extrau i si tot va bé s'elimina el dolor. Ara bé, quan les causes del dolor d'esquena són incertes —recorrem que és el 90% dels casos— el tractament és complex fins al punt que han de concórrer diverses tècniques a la vegada a fi d'assolir resultats palpables».

Seria injust atribuir al desenvolupament tècnic i econòmic la culpa dels mals d'esquena. És cert que la societat moderna ens invita constantment a les postures perilloses (vegeu requadre), tant en el treball com en el lleure. Tanmateix aquesta mateixa societat també ens permet obtenir més coneixements de com prevenir els dolors. En segles passats el mal d'esquena era tant o més freqüent que avui en dia, amb la diferència que el desconeixien més i no el podien evitar en la mesura que ho podem fer ara. Com assenyala el doctor Jaume Villalta «hi ha molts pagesos que es queixen de l'esquena per culpa del tractor, però les tasques dels seus avantpassats no eren precisament millors en aquest sentit».

Albert Punsola

Les posicions perilloses



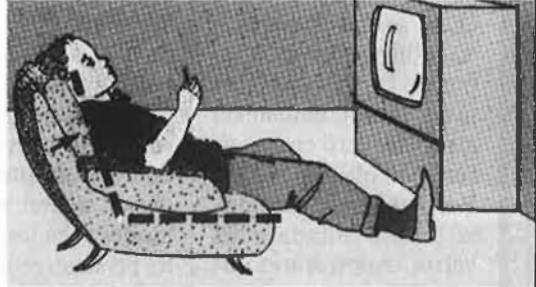
Compte amb el lumbago que arriba de repent quan s'aixeca un paquet. Perquè l'exercici no es transformi en accident col·loqueu-vos davant del paquet, agafeu-lo amb les cames plegades i aixequu-vos amb el bust recte.



La conducció automobilística esportiva perjudica l'esquena. Cal mantenir el volant amb els braços solts, no en tensió. El seient pot tirar-se endarrera, el respall, però, només ha d'estar lleugerament inclinat. Una planxa sota les natges ajuda a mantenir la columna vertebral.



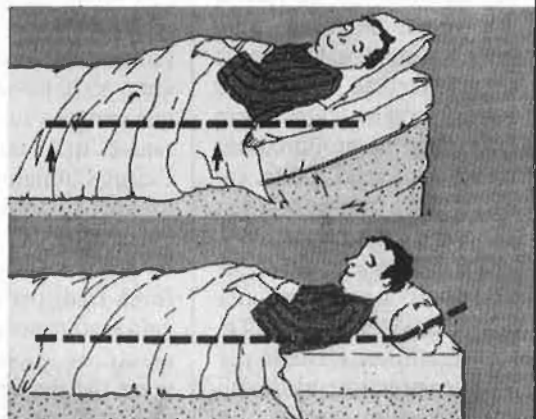
Per a treballar, és millor encaixar-se ben dret contra el respall del seient, així, u s'evita penoses estrebades.



Televisió: u es deixa caure en una butaca i pensa que descansa, però la posició estirada separa dolorosament les vèrtebres i fa patir als «coixinets» unes pressions enormes. Cal, doncs, redreçar-se.



La maleta. El malson del viatger. Portar-la a un sol costat, doblega l'esquena i crispa músculs i lligaments. És millor anar canviant-la de mà i limitar així la torsió que imposa aquest gest.



Almenys al llit la columna vertebral no corre cap perill, pensen alguns. No, fins i tot estant ben estirat se li pot estar fent mal. Per a evitar-ho, s'ha de dormir sobre un matalàs ferm, no tombar-se sobre el ventre i triar un coixí pla que acarone suaument la corba del coll.