

# “Geldirik egotearen ondorioz sortzen dira arazorik larrienak”

Sergei Uriarte • Fisioterapeuta

© Urtarrila 2024



Partekatu!

**Sergei Uriarte fisioterapeuta Lehen Mailako Arretan aritzen da lanean, Salburuko anbulatorioan; Osakidetzan 2018tik ematen dute fisioterapia zerbitzua osasun-etxeetan. Uriarteren ustez, fisioterapeuten lana oso mugatuta dago gaur egun, baina nabarmendu du pausoak ematen ari direla arta hobetzeko; besteak beste, protokolo bat ontzen ari dira min kroniko iraunkorra dutenentzat.**

Lehen Mailako Arretan aritzen zara, fisioterapeuta gisa. Aspaldiko kontua da fisioterapeutek anbulatorioetan lan egitea?

Ez, nahiko kontu berria da; Osakidetzan, orain dela bost bat urtetik eskaintzen da fisioterapia-zerbitzua Lehen Mailako Arretan. Gasteizen abiatutako proiektu pilotu baten emaitza izan da; hain zuzen ere, Zabalganeko osasun-etxean jarri zuten martxan. Proiektu horren ondoren, ikusi denez ondo funtzionatzen duela, Bizkaira eta Gipuzkoara hedatu da. Gaur egun, mila lagunetik gora artatzen ditugu urtean.


**Zer egiten duzue, zehazki?**

Batetik, Bizkar Eskola egitasmoaren barruan, ohitura osasungarriak sustatzen ditugu, bizkarreko minak eta halakoak prebenitzeko. Bestetik, bizkarrezurreko algia ez-espezifiko batzuk tratatzeko protokolo batzuk betetzen ditugu, lunbalgiak eta zerbikalgiak, eta bizkarreko min orokorrak ere bai. Horrez gain, sorbaldarako tratamendu bat ere egiten dugu, sorbaldako min ez-espezifiko tratatzeko. Aurten, gainera, beste protokolo bat eta tratamendu mota bat hasi gara lantzen: Pedagogiako protokoloa esaten dioguna, min kroniko iraunkorra duten pazienteak artatzen ditugu. Oraindik ez dugu estatistikarik egin, baina lan polita izaten ari da.

## Zein da protokoloen helburu nagusia?

Gu errehabilitazio zerbitzu bat gara Lehen Mailako Arretan. Protokoloak hamabi egunekoak izan ohi dira, ordubeteko saioak, eta horietan indar-ariketak, malgutasun-ariketak, koordinazio-ariketak eta halakoak egiten ditugu. Horien helburua da pazienteak ospitalean egin behar ez izatea algia edo tratamendu horiek, anbulatorioan bertan izan dezala horretarako aukera, itxaron-zerrendetan denborarik galdu gabe. Izan ere, askoz eraginkorragoa da arazoa lehenbailehen tratatzea, zain denbora asko ematea baino.

---

«ANBULATORIOAN BERTAN  
ZERBITZUA EMANDA,  
PAZIENTEEK EZ DUTE DENBORA  
GALTZEN OSPITALEETAKO  
ITXARON-ZERRENDETAN»

## Zein zentrotan aritzen zarete?

Zabalganean hasi zen dena; bigarren fasea, Salburuan izan zen, eta hirugarrena, berriz, Aranbizkarrean. Hiru zentro horietan bakarrik gaude. Arabako herritar guztiak hiru horietan banatzen dira, beraz.


## «Fase» esaten diezu; zer esan nahi du horrek?

Lehen Mailako Arretaren barruan, Zabalganean eman zen lehenengo aldiz errehabilitazio-zerbitzua, 2018. urte bukaera aldera. Bi fisioterapeuta hasi ziren lan horretan. Ondoren Salburuan beste bi hasi zirenez, bigarren fasea esaten zaio. Eta orain beste bi fisioterapeuta daude Aranbizkarrean, eta beste bat pedagogiako protokoloa aurrera eramateko. Horregatik izendatzen da faseka.

## Zergatik da hain garrantzitsua pazienteek Lehen Mailako Arretan ere errehabilitazioa egiteko aukera izatea?

Arazoi asko daude. Batez ere, epeak murrizten dira, eta min iraunkor horiek ez dira areagotzen; modu horretan, errazagoa da arazo horiei irtenbidea ematea. Frogatu dugu eraginkortasun handia duela. Hala ere, beste herrialde batzuekin alderatuta, hainbat urtetako atzerapena dugu Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE). Hemen, orain dela oso urte gutxi jarri zen abian zerbitzua, baina herrialde batzuetan 20 urtetik gora daramate horrela lan egiten. Espainiako erkidego batzuetan ere aspalditik ari dira, hala nola Kanarietan, Andaluzian... Falta handia genuen hemen. Dena den, gure lana nahiko murriztua da, mugatua, zehaztutako protokoloak bakarrik landu ditzakegu eta. Balorazioak ere egin ditzakegu Lehen Mailako Arretan, baina interesgarria izango litzateke zerbitzu gehiago eman ahal izatea, ez bakarrik tratamendu jakin batzuk tratatzea.

---

GURE HELBURUA EZ DA HAMABI  
EGUNETAN MINA KENTZEA,  
BAIZIK ETA PAZIENTEARI  
TRESNAK EMATEA ZER EGIN  
BEHAR DUEN IKAS DEZAN

## Zer jende motak behar izaten du arta? Heldu gehiago artatzen dituzue gazteak baino?

Denetarik ikusten dugu. Oro har, jendeak uste du zaharren kontua direla horrelako arazoak eta minak, baina kontua da gazte askok ere izaten dituztela, askotan euren lan motagatik. Eta, lan fisikoa egiten dutenez gainera, eserita lan egiten duten asko ere artatzen ditugu, dezente gehiago. Izan ere, arazorik larrienak geldirik egotearen ondorioz sortzen dira. Ikuspuntu psikosozialetik lantzen ditugu arazo horiek, hau da, alderdi soziala, emozionala nahiz fisikoa jorratuta, eta horien artean faktore asko agertzen dira mina sor dezaketanak. Horregatik dago hainbesteko aldea adinari dagokionez paziente batzuen eta besteen artean.

## Zuekin kontsultan lantzen dutenaz gain, garrantzitsua da etxean ere ariketak egitea?

Gure helburua ez da hamabi egunetan mina kentzea, baizik eta pazienteari tresnak ematea ikas dezan zer egin behar duen. Gero, bi hilabete ematen dizkiegu tresna horiek aplikatzeko, eta ondoren kontsulta egiten diegu telefonoz, balorazioa egiteko. Horregatik, pazienteen gogoak eta kolaborazioa ezinbestekoa da. Oro har, jendeak eskatutakoa egiten du etxean, ikusten baitute mina gutxituz doala ariketa horiek landuta.

## Pentsaezina da gaur egun Lehen Mailako Arreta fisioterapeutarik gabe?

Bai, zalantzarik gabe. Ni oso gustura nago egiten dudan lanarekin, erizaina zein emagina dauden bezalaxe, anbulatorio batean beharrezkoa baita fisioterapeuta egotea. Beste toki batzuetan baino beranduago iritsi da zerbitzu hau Euskal Herrira; gauza asko daude egiteko, baina pixkanaka pausoak ematen ari gara, eta hori da inportanteena.