

# Diagnòstic

El funcionament del nostre organisme és molt complex. Podríem dir que és una màquina d'alta precisió. Quan una peça es desajusta, pateix tota la màquina, que intenta compensar aquest problema.

És mirant-ho des d'aquesta perspectiva com podem entendre que qualsevol símptoma, per banal que sembli, ens pot estar indicant un desajust, que a llarg termini pot esdevenir malaltia.

Per tant, una vegada tractat el símptoma que molesta, és important analitzar-ne la causa.

Centrem-nos en el mal d'esquena, per d'altra band, tan freqüent.

La columna, és un centre mecànic de suport, però al mateix temps alberga la medulla espinal, encarregada de posar en relació el sistema nerviós amb tots els racons del nostre organisme.

Això vol dir que, segons a quin nivell tenim el dolor d'esquena, a més de representar un tema mecànic, ens pot estar indicant un problema intern que es manifesta via arc reflex. O bé a la inversa: un problema mecànic, una contractura persistent d'un punt concret de l'esquena, pot estar influint negativament l'òrgan intern corresponent.

D'ací que una cosa que inicialment era una simple contractura muscular o bé una sobrecàrrega, fàcil de tractar, a la llarga, pot esdevenir un problema general, cada vegada més enrevesat.

Per exemple, el clàssic síndrome cervical: dolor cervical, mal de cap, inestabilitat o vertigen, falta de concentració, sensació d'estar flotant, mans adormides...al seu inici va ser una contractura del trapezi provocada per situacions d'angoixa, males postures, excés d'hores de treball, estrès, etc.

Una lumbàlgia, que al seu inici apareix al final del dia o quan estem molt cansats, pot derivar en una hèrnia discal que fàcilment pot comprimir el nervi ciàtic i provocar una situació d'impotència funcional.

El mateix passa amb les contractures a la zona dorsal, bessons...

I, si anem una mica més enllà, un estat de sobrecàrrega muscular, amb dolors generalitzats, estat de tristesa, angoixa o irritabilitat, si dura gaire temps, pot esdevenir un síndrome de fatiga crònica, fibromiàlgia..

Val la pena atendre, per tant, qualsevol dolor que aparegui.

Una vegada diagnosticat el problema, cal triar la tècnica més efectiva i al mateix temps la menys nociva pels seus efectes secundaris.

Avui, disposem d'un ventall de tècniques terapèutiques que ens permeten minimitzar el consum de fàrmacs. Funcionen a qualsevol edat. No pel fet de ser grans hem de renunciar a tenir una bona qualitat de vida.

El secret està a saber la millor manera de cuidar-nos.

