

JOAN PARERA, OSTEÒPATA

“Vull demostrar que l'osteopatia és una teràpia molt eficaç per tractar les fuetades cervicals”



De tots els mals d'esquena que existeixen, el més freqüent és el que es produeix a la zona lumbar. ALBERTO TALLÓN

mitjà de diferents tècniques el terapeuta procura millorar la circulació de les zones afectades, eliminar la congestió dels teixits, augmentar la mobilitat i, en definitiva, aconseguir recuperar el benestar físic i emocional del pacient.

L'alta incidència de les patologies d'esquena ha donat lloc a l'especialització i al naixement d'iniciatives com la plataforma online del diagnòstic en columna vertebral: Columna Experts. Aquesta nova plataforma mèdica, creada pel jove emprenedor Marc Casamitjana disposa d'un equip de cinc metges especialistes (traumatòlegs, neurocirurgians i neuròlegs) per tractar cada cas de forma segura, còmoda i personalitzada.

Teresa Romero

Un dels problemes de mal d'esquena més prevalents però, en canvi, difícils de comprendre i de tractar és la síndrome de la fuetada cervical. La persona afectada, després d'un violent impacte en el cotxe, per un accident o una desaceleració brusca, pateix un moviment incontrolat del cap i de la columna vertebral que li provocaran dolor i tot un seguit de molèsties. Degut al gran nombre d'afectats i les seves importants conseqüències en la qualitat de vida és una de les disfuncions en el mal d'esquena en les que més s'ha especialitzat el Centre d'Osteopatia Terrassa, fundat fa setze anys per Joan Parera, osteòpata i professor universitari.

Per què és tan difícil de curar la síndrome de fuetada cervical?

Perquè a part del dolor cervical i de la resta de la columna aquesta patologia engloba trastorns associats com pot ser mal de cap, vertigen, mal d'estómac, trastorns de la son, trastorns menstruals, nàusees..., que fan difícil un bon diagnòstic. Al no haver-hi lesió visible pot fer pensar que és un quadre imaginari o una resposta exagerada de l'afectat.

Com determinen que el pacient té aquesta síndrome?

El malalt ve a la consulta molt desesperat, després de temps d'incomprensió de vegades del propi metge, com de l'entorn laboral i fins i tot familiar. L'únic tractament que segueix són els fàrmacs, bastant ineficaços en aquest síndrome. Per confirmar el diagnòstic necessitem estudis complementaris que ens permetin fer un tractament específic.

Per què s'han especialitzat en aquesta dolència?

Perquè des de l'osteopatia hi podem fer-hi molt. Estem parlant d'un trastorn amb una prevalença molt alta. Només a l'Hospital de Terrassa es van atendre l'any passat 790 casos de fuetada cervical, i al Vallès, 2.500. Personal-



Joan Parera, director del Centre d'Osteopatia Terrassa. TONI REBOLLO

ment he patit tres fuetades cervicals. És una patologia molt poc diagnosticada, molt poc reconeguda a Espanya. De vegades, fins i tot, es menysprea i es tracta al pacient de “comediant”.

Per què es considera que el pacient està falsificant el seu cas?

Perquè en els accidents de trànsit intervenen interessos econòmics i pot donar-se el cas de persones que busquen un diagnòstic per cobrar una indemnització. Si no hi ha lesió de teixits, és difícil de demostrar el mal.

Però les cervicals són una zona delicada després d'un accident.

Abans de fer un tractament sempre ens assegurem que no hi hagi lesions de teixits. Hi ha quatre graus d'afectació de la fuetada

cervical. Només en tractem els tres primers, el quart pot fins i tot necessitar intervenció quirúrgica. **Li preocupa tant que ha decidit investigar i fer-hi un doctorat.**

Sí. He decidit fer un treball de recerca amb pacients en col·laboració amb l'Hospital de Terrassa amb els serveis de Radiologia, Traumatologia i Rehabilitació. Tinc més de 20 anys d'experiència terapèutica i ara vull passar al camp de la investigació per demostrar amb fonament científic la nostra tasca. Malgrat els detractors, l'osteopatia és una de les medicines naturals més eficaços per combatre les molèsties de la fuetada cervical i el mal d'esquena en general.

Fa un doctorat en osteopatia?

“Tinc més de 20 anys d'experiència terapèutica, he patit tres fuetades cervicals i ara vull passar al camp de la investigació per demostrar que l'osteopatia és una de les millors medicines per curar aquest trastorn”

“Només a l'Hospital de Terrassa es van atendre 790 casos de fuetada cervical”

No exactament. A Espanya l'osteopatia no està reconeguda oficialment, així que faig el doctorat en Medicina Clínica, ja que en aquest terreny puc desenvolupar treballs d'investigació en la branca pròpia de l'osteopatia

Com l'ha titulat?

Es titula “Eficàcia de les tècniques de manipulació cervical osteopàtiques en pacients que presenten un síndrome de fuetada cervical”.

Parlant del mal d'esquena en general, quin percentatge de consultes reben?

El dolor en algun punt de la columna representa el 90% de motius de consulta al nostre centre. Podríem dir que el 40% és per dolor cervical i el 40% per dolor lumbar i el 20% restant per dolor toràcic.

Quin és el perfil majoritari dels pacients amb mal d'esquena?

Si hagués de definir un sol perfil de pacient que més sovint ens consulta, seria una dona de 50 anys, que amb l'entrada a la menopausa i degut al canvi hormonal presenta més sensibilització al dolor.

T. R.

Exercicis per alleugerir el dolor

El sedentarisme és el principal enemic de la nostra esquena. Provoca debilitat muscular i augmenta més el risc de patir mal d'esquena. En canvi, estar físicament actiu disminueix les possibilitats de tenir lumbàlgies. Per enfortir la faixa lumbar i abdominal, que protegeix la columna vertebral, és molt recomanable practicar un programa d'exercicis terapèutics que tonifiquen la musculatura i aconseguiran tenir una esquena en forma.

■ **AL GIMNÀS.** Abans de llençar-nos a practicar-los pel nostre compte és important demanar consell i seguir les instruccions d'un preparador físic, fisioterapeuta o entrenador personal. Les primeres sessions hauran de ser lleugeres, dos cops a la setmana, amb estiraments d'esquena i exercicis de mobilització vertebral.

■ **A LA PISCINA.** La natació, de forma suau i no competitiva, també està molt indicada per persones que pateixen de l'esquena. Millora notablement la coordinació i l'equilibri i és una activitat esportiva molt indicada pels seus beneficis terapèutics, segons confirma la Societat Espanyola de Rehabilitació i Medicina Física. Fins i tot pacients amb fibromiàlgia experimenten una gran millora després de banyar-se a la piscina.

■ **A L'ESPAI DE YOGA I DE PILATES.** Practicar ioga és un bon relaxant muscular però encara són més beneficiosos, en cas de dolor, els exercicis de Pilates. A més d'estimular la ment permeten prendre el control dels músculs, posar el cos a lloc per mitjà d'una sèrie de moviments controlats, millorar els hàbits posturals i enfortir la columna vertebral.



Els exercicis de Pilates permeten enfortir la zona lumbar i la columna.