

CONTRA CORRENT



**Albert
Soler**

Fotografia:
Cesc Aromir

La meitat de la població de Girona conviu amb dolor d'esquena de manera habitual. Ho afirma un estudi fet a més de 200 persones pel centre gironí (té consulta a Girona i Figueres) Espai Esquena, dirigit per Jordi Moreno

P Els gironins tenim l'esquena fotuda?

R Un 90% de la població mundial tindrà dolor d'esquena en algun moment de la seva vida. I d'aquest, un 30% en té actualment. A Girona actualment el 50% dels enquestats ens van dir que patien dolor d'esquena. Una xifra força esfereïdora.

P Alguna raó deu haver-hi, no?

R Molts dels enquestats ja coneixien les causes: «estic tot el dia asseguda», «en la meua feina carrego pes tot el dia», «la meua feina m'obliga a treballar en posicions incòmodes»... Té quinze segons?

P Vaig bé de temps. Dispari.

R Li proposo un exercici d'autodiagnosi. Quin d'aquests tres factors ocorre més en el seu dia a dia: posicions mantingudes durant molt de temps, posicions repetides moltes vegades més o menys de la mateixa manera, o carregar pesos importants. S'identifica amb algun? Doncs al final de cada frase posi-hi «...en mala postura»... i *voilà*, tot i que el dolor d'esquena és multifactorial, ja ha trobat algunes de les possibles causes de dolor.

P Homes i dones ho patim igual?

R Estructuralment les dones i els homes som diferents, per tant d'una manera o altra ens afectarà. Les dones tenen més probabilitats de patir dolor cervical.

P Per quin motiu?

R Tenen unes vèrtebres cervicals més petites en proporció al cap. Això vol dir que pateixen més mal d'esquena? Doncs no! Depèn, entre altres coses, de com gestionin els tres factors que li he comentat.

P L'actual obsessió per l'esport pot ser perjudicial?

R Cap «obsessió» em sembla massa sana, però tot és bo si es fa amb mesura i seny.

P Veig força gent que ho fa sense seny.

R Qualsevol activitat física feta sense control, sense respectar els temps de recuperació, els cicles d'entrenament, sense escoltar el que et diu el cos, etc., a la llarga sempre és perjudicial. No només per l'es-



Jordi Moreno

► DIRECTOR D'ESPAI ESQUENA

«Amb els segles, hem après a descuidar l'esquena»

quena, també pels genolls, els malucs, les espatlles, el sistema cardiovascular... Si guem curosos, amb la salut no es juga.

P Les pantalles d'ordinador són un perill per a l'esquena?

R Les pantalles no són l'enemic. No les van fabricar perquè augmentés el nombre de baixes laborals per dolor d'esquena. El

problema és com ens hi enfrontem. Un petit truc: quan dugui massa estona treballant a l'ordinador, recuperi durant un minut la postura natural del cap i de l'esquena. I si pot, aixequi's i camini.

P Cal evitar alguna postura sexual?

R Em fa mal al cor quan un client em diu: «és que fins i tot quan practico sexe em fa

mal, i no gaudeixo gens». Evidentment hi ha postures més idònies quan hi ha dolor d'esquena, ja que algunes provoquen més càrrega. Cal escoltar el cos i buscar el que ens permet fer, i gaudir-ne.

P El mal d'esquena és contemporani?

R Sí, sembla que amb els segles hem després a cuidar-la i après a descuidar-la. Segurament segles enrere hi havia dolor d'esquena, però no en la proporció actual.

P Els neandertals no en patien?

R No he vist gaires pintures rupestres amb neandertals patint mal d'esquena, al revés, tot són escenes en moviment. No ens movem ni la meitat que ells, no creu que això afecta la salut de l'esquena? Amb mal d'esquena hi ha músculs de la columna que acumulen greix, dubto que els neandertals tinguessin aquest problema.

P La pintada a la façana del diari «Albert Soler, vigila la teua esquena» la va fer vostè, en campanya publicitària?

R És un bon eslògan, però massa agressiu pel meu gust. Jo hauria escrit «Albert Soler, cuida la teua esquena». Però l'important és si el missatge va arribar.



PARCS INFANTILS / MOBILIARI URBÀ / INSPECCIONS...

Park's
espais lúdics i urbans

www.parks3000.com
info@parks3000.com

Tf: 972 17 00 13
609 37 73 55

PORTES • FINESTRES • VERANDES • GALERIES • PROTECCIÓ SOLAR • MOSQUITERES ...

ORMETAL
TANCAMENTS
ALUMINI - PVC

TEL. 972 47 61 27 - www.ormetal.es

Fes-te subscriptor
del Diari de Girona

DdG

HI SORTIRAS
GUANYANT!!!



CLUB DEL SUBSCRIPTOR
Tel. 972 20 20 66
subscripcions@ddg.cat