

del cos, quan en principi havia estat *construïda* per tenir quatre punts de suport i treballar horitzontalment. Aquesta zona de l'esquena també ha heretat la creixent tensió de la vida diària, les males postures, la manca d'exercici regular i l'excés de pes. A més d'un factor genètic i de diferents alteracions estructurals que determinen que una persona pugui patir més o menys mal d'esquena, hi ha un conjunt de circumstàncies com les actituds laborals defectuoses, esforços per sobre de les possibilitats de cadascú, repetició de moviments nocius i diverses influències psíquiques i emocionals que poden comportar una càrrega. La majoria de les causes de malestar de la regió lumbar no són greus, però si no es cuida adequadament l'esquena es poden tornar crònics.

Escoles d'esquena

Les escoles d'esquena són molts útils perquè cada pacient aprengui com s'ha de moure en l'ambient domèstic, laboral, esportiu o en qualsevol altra situació de la seva vida quotidiana. Aquestes escoles, que van néixer el 1969 a Suècia, s'han estès per tot el món i són un mitjà que es fa servir en moltes ocasions per solucionar el mal d'esquena d'un pacient. August Moret, que té una àmplia experiència en el tema de rehabilitació i és membre de diferents societats, entre elles l'European Spinal Deformities Society, destaca la importància que tenen aquestes escoles per rebre unes ensenyances bàsiques sobre el funcionament general de la columna i per aprendre, per mitjà d'estudis personalitzats, a corregir actituds i moviments de la vida diària que són perjudicials. «Un percentatge molt alt de mals d'esquena es poden evitar si entenem com és la nostra esquena, com funciona i aprenem a fer-la treballar d'una manera racional», destaca Moret. Segons indica aquest especialista, «el costum que tenim de viure amb el nostre cos i la facilitat amb què fem tots els moviments fa que no tinguem en compte les sobrecàrregues a què el sotmetem».

El mal d'esquena pot, de vegades, estar relacionat amb altres malalties, de l'abdomen o de l'aparell locomotor. Alguns factors de risc que actuen negativament sobre l'esquena afavorint el dolor són, entre altres, la tos crònica; portar pesos de més de dotze quilos, i especialment en desequilibri; les càrregues asimètriques; les vibracions; els treballs que demanen moviments repetitius en posició defectuosa; la insatisfacció en el treball; la monotonia i mal ambient en el treball; començar un treball nou amb més exigència física que l'anterior; mala forma física; embaràs; ansietat; depressió; síndrome de canal de medul·la estret; determinades professions, per la postura que s'adopta en treballar. La prevenció de les lesions de la columna vertebral es fa per mitjà d'informació sobre l'anatomia i biomecànica de l'esquena, investigant les causes que poden produir la lesió, i amb educació dels gestos, actituds posturals i de les activitats. Segons han posat de manifest alguns estudis que s'han fet recentment, un 69 per cent dels pacients que assisteixen a les escoles d'esquena milloren el pronòstic. El doctor Francesc Balagué, director del Centre de Salut de la Columna Vertebral —situat a Barcelona—, també destaca la importància d'aquestes escoles. Els seus responsables han engegat des de l'any 1989 diversos programes de prevenció de mal d'esquena, la base dels quals és l'escola de columna. Actualment, aquest centre participa en un estudi multicèntric sobre el mal d'esquena en el nen i l'adolescent.

M.C.

Si es té un dolor d'esquena greu o persistent s'ha de consultar el metge, per fer un diagnòstic adequat i tractar a temps la causa. Una de les problemàtiques que poden afectar l'esquena són els esquinços, que es produeixen quan els músculs o lligaments s'han distès o deteriorat. Els esquinços es po-

den curar del tot amb un tractament adequat.

Els discos trencats o degenerats són una de les causes freqüents de dolor intens i incapacitat física. El centre semisòlid del disc es pot herniar i pressionar les terminacions nervioses. Aquest tipus de dolor s'irradia a la part posterior de la cuixa i s'anomena ciàtica. Si la pressió o pinçament dels nervis

espinals continua, es pot produir una lesió nerviosa. La majoria de pacients amb discos herniats responen bé al tractament, que no requereix cirurgia, però un petit percentatge la necessiten. Una causa de dolor lumbar és l'artrosi deguda al desgast, que forma part del procés d'envel·liment. L'ús correcte de l'esquena i les bones postures poden reduir aquest ti-

pus d'artrosi. La tensió també té molt a veure amb el mal d'esquena.

Els defectes de naixement o desviacions de l'espina dorsal —l'escoliosi— rarament causen dolor. Sí que en causen, en canvi, els canvis degeneratius de l'espina dorsal. En algunes ocasions, alguns problemes en òrgans aliens poden ocasionar també dolor a l'esquena.

la teva casa

Alt Empordà



BIGRUP FINQUES J. COMPANYY
Sector Sant Carles. Nova construcció a 100 m. de la platja. Apart. 2 dorm., cuina equipada amb nevera i rentaplats. Condicionat especialitzat. Financiament: entrada 2.000.000 ptes. amb facilitat fins a 5 anys. Quota mes. 55.000 ptes. Despeses i impostos comuns inclosos.
C/ Castellar, 48 - LLANÇA - Tel. (972) 38 01 97

Baix Empordà



CONSULTING QUATRE
St. Antoni de Calonge. Pisos de 2 i 3 hab., acabats de 1a qualitat, primera línia de mar, facilitats de pagament, mínimes entrades. INFORMAR S.
SANT ANTONI DE CALONGE
Tel. (972) 65 16 61 / (93) 423 33 49

Gironès



FINQUES PAULI
Pisos nous Pg. d'Olot xarxina c/ Agudes, últims pisos, acabats de qualitat, parking opcional, prestat al 7,5 %. Des d'11.400.000 ptes.
Av. Jaume I, 44 GIRONA
Tel. (972) 20 88 54

Selva



GRUP LLORET, S.A.
Lloret de Mar (Fenals). Pisos de nova construcció d'1, 2, 3, 4 dorm., cuina equipada, calefacció, traster, zona esportivada, parking i piscina comunitària.
Ctra. Lloret a Tossa, 66-70 - LLORET DE MAR
Tel. (972) 36 85 70 - 37 12 68



BIGRUP FINQUES J. COMPANYY
A 6 km de Figueres. Casa rústica amb jardí, 3 dorm., menjador amb llar de foc, sala d'estar. Preu: 14.800.000 ptes.
C/ Monturiol, 13 - FIGUERES
Tel. (972) 67 13 65



RÚSTIC BISBAL
Peratallada 280 m², moblada, 3 hab., 2 banys, jardí molt cuidat, calefacció, informacions.
LA BISBAL
Tel. (972) 64 40 20



TOT FINQUES
Llagostera
Casa de 264 m², planta baixa + 2 plantes + estudi d'1 habitació amb bany.
Preu: 17.500.000.
C/ Bonastruc de Porta, 24, 1r 1a
GIRONA
Tel. (972) 22 66 10



CONST. BUSQUETS SITJA S.A.
Villobi d'Onyar
Cases adossades de 180 m², garage 60 m².
Planta pis: cuina amb llar de foc, lavabo i menjador estret.
Planta 2a: 3 dorm., 2 banys, aigua calenta, jardí de 50 m².
C/ Madrenys, 27
VILLOBI D'ONYAR
Tel. (972) 47 31 08
Fax 47 42 31



BIGRUP FINQUES J. COMPANYY
Roses. Urb. Canyelles Petites. Casa adossada amb jardí, vista al mar, a 200 m de la platja, parking i piscina comunitària. Preu: 13.000.000 ptes.
Av. Rhode, 159 - ROSES
Tel. (972) 15 24 00



GRN Trans. i proj. S.L.
Púbol. Baix Empordà, mas restaurant, 400 m² + piscina i jardí.
57.000.000 ptes.
Tel. (972) 64 30 86



BIGRUP CÀNOVAS
Montjuïc. Sector Canigall c/ Alt Escart. Dues cases adossades amb jardí i garage. Superf. constr. 280 m², parcel·la: 400 m² c/la. Casa travada, trencaments exteriors facils, llar de foc amb doble vitra, fust superior de roure, muntament interior, calefacció.
Plaça Diputació, 2 - GIRONA
Tel. (972) 20 26 00



FINQUES SELMAR
Vidreres. Al centre, últimes cases adossades, 150 m², pati jardí, 1 bany, 3 dorm., sala d'estar amb xemeneia, calefacció.
Financiament 90% al 7,5 interès.
Rambla Barnés, 22
LLORET DE MAR
Tel. (972) 37 10 49



FINQUES FERCO
Alt Empordà. Casa restaurada, 2 plantes, 3 dormitoris, 2 sales d'estar, llar de foc, gran terrassa, preinstal·lació calefacció, jardí 100 m².
A 10 minuts de Figueres i de la platja. Preu: 15.000.000 ptes.



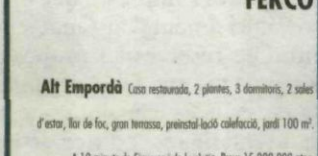
IMMOBILIÀRIA ALOISI
La Bisbal
Cèntric. Casa adossada amb jardí i piscina comunitària. Calefacció central, 3 dorm., 3 banys, estudi, garage i jardí.
18.500.000 ptes.
PALS
Tel. (972) 66 72 00



GIROFINQUES
Canet d'Adri. Mas de pedra totalment restaurada, 20 vessants de terrany de coll, aigua, llum i calefacció.
Pl. Marquès de Camps, 11 - GIRONA
Tel. (972) 22 46 68 - 22 40 04



CONSTRUCCIONS MAÇANET S.L.
Maçanet de la Selva. Última casa adossada, zona: Plaça de Folat. Nova per estrenar. Cuina equipada amb llar de foc, 4 hab., banyera de roure, calefacció de gasoil, acabats de qualitat. Preu: 14.000.000 ptes.
Tel. (972) 85 87 04



Alt Empordà Casa restaurada, 2 plantes, 3 dormitoris, 2 sales d'estar, llar de foc, gran terrassa, preinstal·lació calefacció, jardí 100 m².
A 10 minuts de Figueres i de la platja. Preu: 15.000.000 ptes.



CONSULTING QUATRE
St. Antoni de Calonge. Casa adossada amb jardí i piscina comunitària, 2 dorm., menjador amb xemeneia, cuina, bany moblat.
8.000.000 ptes. (facilitats)
SANT ANTONI DE CALONGE
Tel. (972) 65 16 61 / (93) 423 33 49



BIGRUP FINQUES MADRENAS
Viladrau. Casa senyorial de 552 m², amb jardí de 3.000 m² amb piscina, tennis, pistes de tennis i gran garage.
Travessera de la Creu, 22, entl. - GIRONA
Tel. (972) 21 48 08



CAN CARBONELL
Can Carbonell. Habitatge per estrenar amb jardí. Per ser projectat per menys del que costaria Rogo-la.
73.845 ptes. al mes i 1.000.000 ptes. d'entrada.
Truqui avui mateix al tel. (93) 414 15 67