

## LA ANALOGÍA DE LA MUÑECA ROTA

Si te cayeras y te rompieras la muñeca irías a la clínica de urgencias más cercana, donde el traumatólogo te haría una radiografía de la muñeca, colocaría el hueso, te escayolaría la muñeca y te enviaría a casa. Si al día siguiente te sintieras mejor y volvieras a la clínica a pedir que te quitaran la escayola, ¿qué crees que te contestarían? Probablemente se reirían de ti, porque ¿cuánto crees que tarda el hueso en curarse? En el caso de una fractura simple en un adolescente sano, el hueso tarda entre 4 y 6 semanas en soldarse, y la escayola tiene que mantenerse durante todo ese tiempo. Al final de las seis semanas se retira la escayola, pero ¿la muñeca está ya al 100%? ¿Serías capaz de hacer con la muñeca todo lo que hacías antes de la fractura? No, porque la articulación de la muñeca tardará otra 4 o 6 semanas en reforzarse y estabilizarse. Ahora imagina que una mujer de 53 años resbala por las escaleras y sufre una fractura complicada de muñeca. En este caso estaremos hablando de 3 o 4 meses para que la fractura se cure y otros 3 o 4 meses de rehabilitación.

Así pues, para recomendarte una duración determinada de la fase inicial en nuestra consulta, tenemos siempre en cuenta tu edad y la magnitud del daño en tu sistema nervioso. Nuestras recomendaciones comprenden el tiempo de curación y tiempo necesario para reforzar y estabilizar la columna vertebral, de manera que estés preparado para el cuidado de bienestar. Esto se debe a que no curamos de un día para otro. La curación es un proceso, no un acontecimiento puntual. La quiropráctica es un estilo de vida, no un tratamiento. ¿Qué cambios estás dispuesto a hacer en tu estilo de vida para lograr un mayor nivel de salud?