

LORENA TENA



Una fisioterapeuta ajuda un home gran a baixar les escales.

Els experts recomanen anar al fisioterapeuta

Les taules d'exercicis a mida milloren l'equilibri i l'autonomia personal

L'activitat física regular és eficaç com a prevenció de l'osteoporosi

M DAVID SABATÉ
Àrea Monogràfics

El fisioterapeuta és un professional de la salut qualificat, que mitjançant les tècniques al seu abast procura una bona rehabilitació a aquells pacients amb algun tipus de lesió o dolor ossi o muscular. Però tant o més interessant és el plantejament d'una altra pregunta: ¿el fisioterapeuta pot evitar que les persones es facin mal? ¿Pot indicar-los què s'ha de fer, per exemple, per evitar caigudes? ¿O per prevenir l'osteoporosi? O, el que és el mateix, ¿per dir-los què s'ha de fer per no perdre l'autonomia personal? La resposta és ben clara i contundent: sí.

El fisioterapeuta, mitjançant la valoració de l'estat físic, motriu i funcional dels pacients, confecciona una sèrie d'exercicis **"idonis perquè l'envelliment sigui més progressiu i l'individu es pugui acostumar als canvis del seu organisme"**, explica Gabriel Liesa, coordinador de la comissió de

geriatria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. **"A més, remarca i ensenya els exercicis adequats per mantenir correctament el funcionament del sistema cardiorespiratori"**, afegeix. Un altre dels objectius és que les persones grans no perdin ni força ni agilitat en els músculs, per equilibrar l'energia de tot el cos i evitar l'aparició de dolors.

Segons Liesa, **"aquest tipus d'exercicis també són molt beneficiosos per a les persones que pateixen osteoporosi, ja que ajuden a frenar el desgast de l'os i al mateix temps contribueixen a mantenir l'equilibri"**, dos aspectes bàsics, aquests últims, per prevenir les caigudes, tan freqüents i sovint problemàtiques en el cas de les persones grans.

Per contribuir a evitar-ho, i seguint amb la valoració de cada cas en particular, els professionals aconsellen realitzar exercicis personalitzats de coordinació i equilibri per prendre consciència del propi cos i de les capacitats i limitacions de cada un.

'MENS SANA IN CORPORE SANO'

El fisioterapeuta, a part d'adaptar els exercicis a l'estat físic de la persona, procura realitzar activitats en grup per evitar l'aïllament, un fet freqüent entre el col·lectiu de la gent gran. En comptes d'això, el professional de la fisio-

teràpia fa passar una bona estona als seus pacients mitjançant la realització d'exercicis on es coordina l'acció física amb la psíquica, recordant així la dita llatí *men sana in corpore sano*, que remarca la conveniència de cuidar paral·lelament la ment i el cos.

VIDA DIÀRIA MÉS FÀCIL

Amb tots aquests exercicis, el fisioterapeuta aconsegueix que els moviments per realitzar les activitats de la vida diària siguin més fàcils. A més, aconsella, assessora i ensenya quines ajudes tècniques es poden utilitzar segons la valoració prèvia de cada pacient i en cas que sigui necessari; pot reglar els moviments que es poden fer a casa, els aparells que s'haurien d'utilitzar, i ensenyar als cuidadors com han de moure el seu pacient perquè ells mateixos no es facin mal.

"Per aquesta raó –afegeix Liesa–, una persona no s'ha d'esperar a trobar-se malament o a haver patit una lesió o una caiguda per demanar consell o ajuda a un fisioterapeuta". En lloc d'això, recomana anar a un professional perquè realitzi una valoració i indiqui els exercicis, els grups d'activitat, etcètera, que més s'adeqüin a les característiques de cada persona. Fer una bona prevenció és, en definitiva, fer un pas endavant per millorar l'autonomia personal de cada un. ©