



Comissió d'Atenció Primària

Núm. d'acta: 02/16

Hora d'inici: 18.30 h

Data: 30/11/16

Assistents:

<input checked="" type="checkbox"/>	Adrià Garcia (col. 2286)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Núria Clavera (col. 4793)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Elisabet Cañamero (col. 8533)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Carles Jarrod (col. 1476) s'excusa	<input type="checkbox"/>

Ordre del dia

1. Lectura i aprovació de l'anterior acta.
2. Reunió de coordinadors de comissions.
3. Format dels Exercicis de Protocol Lumbàlgia i cervicàlgia.
4. Distribució dels Exercicis del Protocol d'Higiene postural.
5. Distribució dels Exercicis del Protocol de Lumbàlgia.
6. Distribució dels Exercicis del Protocol de Cervicàlgia.
7. Enviament via whatsapp de les tasques a realitzar.

1. Lectura i aprovació de l'anterior acta

Llegida i aprovada.

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca:	Responsable:	
-------------------------	--------------	--

2. Reunió de coordinadors de comissions

Es comunica a la resta dels membres d'Atenció Primària els punts tractats a la reunió de coordinadors de comissions del dia 30/11/2016.

Explicació dels punts tractats:

- 1- Reunió anterior.
- 2- Objectius previstos.
- 3- Articles (possibilitat de penjar articles d'interès al web del CFC dins els apartats de les diferents comissions).
- 4- Club CFC.
- 5- DIFT 2016 – Repàs i avaluació de les activitats del DIFT 2016.
- 6- Jornada Intercomissions (25/11/2017).
- 7- Temporització de les reunions de intercomissions 2017. Decisió de la participació per part de la Comissió d'Atenció Primària.
- 8- Congrés 2018 (4 i 5 de maig de 2018).

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca:	Responsable:	
-------------------------	--------------	--

3. Format dels Exercicis del Protocol Lumbàlgia i Cervicàlgia

Decidir el format de presentació dels Exercicis del Protocol Lumbàlgia i Cervicàlgia.

S'acorda quins serien els apartats imprescindibles per fer entenedors els exercicis:

- Indicació/zona afectada
- Descripció/execució de l'exercici



- Temps d'execució/repeticions

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca:

Responsable:

4. Distribució dels Exercicis del Protocol d'Higiene postural

Establir els consells pertinents d'higiene postural (incorrecte/correcte) en AVD.

Descripció de la tasca: Descripció de la forma correcta i incorrecta de les diferents AVD: rentadora, planxa, càrregues, seure, dormir, aixecar-se.

Responsable:
Elisabet Cañamero

5. Distribució dels Exercicis del Protocol de Lumbàlgia

Establir els exercicis a incloure en el Protocol de Lumbàlgia.

Mostrar zona afectada. Descripció dels exercicis i durada/repeticions, per la seva inclusió en la pauta per lumbàlgia:

1. Respiració abdòmino-diafragmàtica.
2. Isomètrics d'oblics.
3. Estiraments d'isquiotibials.
4. Flexibilització lumbar (decoaptació) unilateral i bilateral (posició 1, 2 i 3).
5. Estiraments del piramidal.

Descripció de la tasca:

Mostrar zona afectada. Descripció dels exercicis i durada/repeticions.

Responsable:
Carles Jarrod: 1 i 2
Adrià Garcia: 3
Núria Clavera: 4 i 5

6. Distribució dels Exercicis del Protocol de Cervicàlgia

Establir els exercicis a incloure en el Protocol de Cervicàlgia.

Mostrar zona afectada. Descripció dels exercicis i durada/repeticions, per la seva inclusió en la pauta per cervicàlgia:

1. Estiraments de trapezi.
2. Estiraments d'angular de l'escàpula.
3. Sinèrgies cervicals.

Descripció de la tasca:

Mostrar zona afectada. Descripció dels exercicis i durada/repeticions.

Responsable:
Carles Jarrod: 1 i 2
Núria Clavera: 3



Data propera reunió	
15/02/2017	18.30 h
Recull dels exercicis i posar les pautes de creació del dossier per presentar a la Junta del CFC.	
Descripció de la tasca: Adjuntar els exercicis i les pautes d'higiene postural. Donar format al dossier i ajuntar el apartats pertinents per a la seva presentació a la Junta del CFC.	Responsable Tots els membres de la Comissió d'Atenció Primària. Realització del dossier: Adrià Garcia.

Comissió d'Atenció Primària
Coordinador: Adrià Garcia Domènech