



TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats/des

Durada: 4 hores lectives

Preu: Activitat bonificada al 100% pel Col·legi.

Calendari: 7 d'octubre de 2023

Horari: Dissabte de 09.00 h a 13.15 h

Lloc de realització: Fundació Sant Hospital de la Seu d'Urgell. Passeig de Joan Brudieu, 8, 25700 La Seu d'Urgell, Lleida

DOCENT

Eva Pascual. Fisioterapeuta. Membre de la Comissió de Fisioteràpia Respiratòria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Experta en fisioteràpia respiratòria. Hospital del Mar i Hospital de l'Esperança. Parc de Salut Mar de Barcelona.

PRESENTACIÓ

Els estudis dels últims anys situen l'ansietat en el pacient amb malaltia pulmonar obstructiva crònica en el 35-45% mentre que en cas del pacient amb insuficiència cardíaca aquesta prevalença està per sobre del 50%. En aquests col·lectius la dispnea i l'aïllament social que sovint pateixen són en gran part la causa d'aquests estats d'ansietat. Però lluny de ser un problema exclusiu dels pacients amb patologia respiratòria o cardíaca també afecta a la població en general a Espanya. En aquest cas la prevalença és del 7,36%, un trastorn més comú entre les dones (9,79%) que entre els homes (4,79%).

El tractament mèdic habitual per a aquest problema són les benzodiazepines, que malauradament tenen efectes adversos com ara la somnolència, confusió o disminució de les habilitats motores. Però tot i aquests efectes sabem que avui en dia el 10,7% de la població espanyola consumeix tranquil·litzants, relaxants o pastilles per dormir.

Les tècniques de relaxació tenen múltiples beneficis com ara millorar la son, disminuir la fatiga i la freqüència cardíaca, disminuir el risc de patir patologies cardiovasculars o de patir aguditzacions d'aquestes en cas de què ja estiguin presents, i millorar el sistema immunològic i el nivell d'energia, entre d'altres.

En algunes ocasions el fet de realitzar tècniques de relaxació de manera regular pot provocar que el metge decideixi retirar la medicació als nostres pacients i en d'altres ocasions només serà possible reduir-la, però molt probablement això seria suficient per fer disminuir al màxim els efectes adversos.

L'alta incidència de l'ansietat en el pacient amb patologia respiratòria i cardíaca fa que les tècniques de relaxació siguin una eina molt útil per al fisioterapeuta cardiorespiratori pel tal de poder tractar els nostres pacients des d'una perspectiva més global i propiciar, en alguns casos, la retirada o disminució de la medicació que s'utilitza en aquesta patologia.

OBJECTIUS

Els alumnes que realitzin el curs podran adquirir els coneixements de les tècniques de relaxació útils en els pacients amb patologia cardíaca, així com els següents objectius específics i d'aprenentatge:

- Conèixer les causes que porten els pacients cardiorespiratoris a patir ansietat.
- Conèixer els objectius de les tècniques de relaxació i els seus beneficis.
- Aprendre la tècnica de Schultz.
- Aprendre la tècnica de Jacobson.
- Aprendre la tècnica de Visualització.
- Aprendre les tècniques respiratòries per assolir la relaxació.
- Aprendre a aplicar les tècniques de relació en el pacient amb patologia cardiorespiratòria.



TEMARI

- Ansietat i depressió en el pacient respiratori i cardíac
- Les tècniques de relaxació: objectius i beneficis
- La tècnica de Schultz. Pràctica
- La tècnica de Jacobson. Pràctica
- La Visualització. Pràctica
- Les tècniques respiratòries. Pràctica