NOTICIARI DE

fisio teràpia

NÚM. 130

COL·LEGI DE FISIOTERAPEUTES DE CATALUNYA

SETEMBRE-OCTUBRE 2020

8 de setembre, DIA MUNDIAL DE LA FISIOTERÀPIA

ENTREVISTA A MARC RAMENTOL, secretari general del Departament de Salut

LA FISIOTERÀPIA davant d'una pretemporada esportiva diferent

SUMARI

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

PROTAGONISTA

04 Entrevista a Marc Ramentol, secretari general del Departament de Salut

08 8 de setembre, Dia Mundial de la Fisioteràpia

INFORME COVID

12 L'emergència sanitària com a revulsiu per a la professió

A FONS

14 La fisioteràpia davant d'una pretemporada esportiva diferent

FISIOS AL MÓN

22 Sílvia Abella

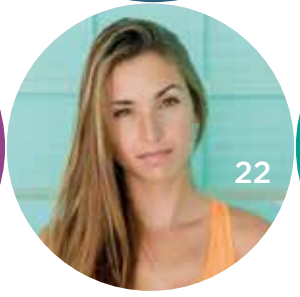
26 NOSALTRES

QUI ÉS QUI?

32 Marta Rispa, coordinadora del Grup de Treball de Marxa Nòrdica

SCBF

34 La setmana del Congrés de la SCBF



JUNTA DE GOVERN
Degà: Ramon Aiguadé Aiguadé, **Vicedegana:** Luciana Moizé Arcone, **Secretari:** Daniel Jiménez Hernández, **Vicesecretària:** Cinta Mestre Pedret, **Tresorera:** Mayte Serrat López, **Vicetresorer:** Luis Ignacio Soto Bagaria, **Vocals:** Clara Bergé Ortínez, Yolanda Sànchez Retamero, Marlen Moreno Martínez, Alfons Mascaró Vilella, Daniel Freixes Garcia i Ismael Martí Terradas.

REDACCIÓ
Coordinació: Silvia Quiñonero Gómez. **Correcció i redacció:** Marta Bordas Manjon i The Almond Connection. **Disseny i maquetació:** Creandovisual. **Fotografia:** Arxiu del Col·legi, Freepik i iStockphoto. **Publicitat:** publicitat@fisioterapeutes.cat.

SEU SOCIAL
c/Segle XX, 78. 08032 Barcelona
Tel. 93 207 50 29 Fax. 93 207 70 22
www.fisioterapeutes.cat / cfc@fisioterapeutes.cat

IMPRESSIÓ
Gráficas San Sadurní, SLU
Carrer Jacint Verdaguer, 65. 08970 Sant Joan Despí (Barcelona)
DL.: B-11846/97 / ISSN: 1137-6287

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya no participa necessàriament de les opinions manifestades en els articles signats, la responsabilitat dels quals correspon exclusivament als seus autors

FE D'ERRATES

En el darrer número de la revista, el 129, dintre del reportatge Innovació i Capacitat d'Adaptació, a la pàgina 7, esmentàvem el projecte de les fisioterapeutes Marta García i Elena Damián. Malgrat que elles treballen juntes a Nens i Adults, com es mencionava a l'article, el seu nou projecte i empresa es diu realment @fisioconsejos.es que és on han posat en marxa les idees que han sorgit durant el confinament.

LA FORÇA DEL COL·LECTIU

Ramon Aiguadé
Degà

No hi hagut pràcticament ni un moment de descans aquest 2020. Des del mes de març, la pandèmia ha canviat el paisatge social i econòmic i, al drama dels milers de víctimes de la malaltia, se sumen també els danys col·laterals que provoca una crisi profunda. És, sens dubte, el moment més complex que ens ha tocat viure i, a la vegada, aquest extraordinari repte s'ha convertit en una oportunitat per demostrar la gran força del nostre col·lectiu.

Les i els fisioterapeutes hem demostrat una enorme capacitat per respondre a les principals necessitats que la societat ha tingut aquests mesos, principalment en l'àmbit hospitalari, però també des de l'atenció primària i els centres privats. Cadascú en el seu àmbit ha fet el màxim i això ens reivindica com a professionals sanitaris. Hem rebut, durant aquests mesos, l'agraïment de milers de persones i, fins i tot, el reconeixement des de les administracions públiques. Esperem que aquest capital que hem guanyat gràcies a l'esforç de tots el puguem transformar en una major presència dintre del sistema de salut pública, especialment en l'àmbit de l'atenció primària, on podem ser la millor resposta davant de malalties que amb l'estructura actual no poden ser ateses amb la màxima eficiència. Parlem, per exemple, de malalties cròniques que afecten el moviment i que fruit de l'envelliment de la població són cada cop més presents i consumeixen molts recursos. Des d'aquest paper al sistema públic també aconseguirem una major capacitat de divulgació de les nostres funcions que revertirà en un major interès en els serveis que moltes i molts professionals també ofereixen de manera autònoma i/o des de centres privats. La nostra és una professió molt diversa i en constant evolució, amb un extraordinari interès formatiu que es manté al llarg de tota la carrera. Un bon exemple l'hem tingut en la bona acollida que han tingut les sessions formatives virtuals que, des del Col·legi, vam intensificar per tal de poder donar resposta a necessitats i inquietuds que també eren, en alguns casos, vinculades als canvis organitzatius en grans centres hospitalaris del nostre país. En aquest sentit, aquest mes també ha començat un nou curs universitari que suposarà un repte per a tots, alumnes i professors. Des del Col·legi reconeixem l'entusiasme d'uns i altres per seguir formant excel·lents professionals que se seguiran sumant al nostre col·lectiu.

Els reptes de la pandèmia no ens poden fer oblidar altres dificultats a les quals la fisioteràpia s'ha d'enfrontar. Des del Col·legi seguim treballant per fer front a l'intrusisme i, en aquest sentit, seguirem fent campanyes divulgatives per difondre els valors diferencials que suposa ser una o un fisioterapeuta col·legiat, les competències que es garanteixen amb una formació universitària de, com a mínim, 4 anys i l'assegurança de responsabilitat civil de què gaudeixen tots els professionals col·legiats. Aquesta lluita contra l'intrusisme és un compromís ferm i, des de la Junta, tenim la voluntat de seguir apuntant en aquesta línia de manera continuada. Esperem que els propers mesos ens portin també una evolució positiva tot i que, mentrestant, cadascú de nosaltres, des de les nostres responsabilitats, haurem de seguir actuant amb la màxima prudència, respectant tots els protocols i garantint la màxima higiene i seguretat en els nostres diferents espais.

ENTREVISTA A

MARC RAMENTOL

secretari general del Departament de Salut

“La ciutadania està demanant que hi hagi més fisioteràpia a l’atenció primària”

Marc Ramentol va ser nomenat secretari general del Departament de Salut el passat 7 de setembre, tot just un dia abans que ens concedís aquesta entrevista. El nou secretari general, nascut a Barcelona l'any 1982, és metge, especialista en Medicina Interna. Llicenciat en Medicina per la Universitat Autònoma de Barcelona, va realitzar la Formació Sanitària Especialitzada en Medicina Interna a l'Hospital Universitari Vall d'Hebron. Al llarg de la seva carrera ha estat especialista del Servei d'Urgències i també de Medicina Interna de la Vall d'Hebron, metge adjunt del Servei de Medicina Interna a l'Hospital de Sant Rafael, professor associat del Departament de Medicina de la Universitat Autònoma de Barcelona i també ha exercit de facultatiu especialista del Servei de Medicina Interna a l'Equip de Suport Integral a la Complexitat ESIC-Casernes. Al Departament de Salut va formar part del gabinet de la passada legislatura i també durant uns mesos en aquest mandat, abans d'assumir la Direcció General de Professionals de la Salut.

En primer lloc, felicitats pel nomenament com a secretari general del Departament. La primera pregunta és obligada, quin és el seu principal repte en aquest nou càrrec?

El paper del secretari general és fonamentalment de coordinació de les diferents unitats directives que hi ha al Departament, les direccions generals i les seves secretaries territorials i, a banda, té una funció important en la relació amb altres departaments del Govern. En el cas de la salut aquest és un aspecte molt important perquè el 80% dels determinants de la salut no estan al sistema sanitari i, per tant, la relació amb altres departaments és essencial. Aquesta relació amb la resta de departaments és encara més important en aquesta etapa de lluita contra la pandèmia, en la qual s'ha de buscar l'equilibri entre la represa de l'activitat sectorial del país i la contenció de l'epidèmia.

Quines seran les claus per afrontar els propers mesos fins l'anhelada arribada d'una vacuna?

Nosaltres assumim que l'escenari a curt o mig termini no el contemplem amb una vacuna o un element clarament disruptiu de l'epidèmia que faci replantejar-nos a fons l'actual estratègia. Hi ha previsions de vacuna sobre la taula, però són d'un cert optimisme. Hem de tenir en compte que, inclús en aquest escenari optimista, la vacuna no podria estar disponible a gran escala. Hauríem de plantejar una estratègia de vacunació selectiva dirigida evidentment als col·lectius més vulnerables, però s'hauria de veure quin impacte real tindria a nivell d'immunització de la població. En cap cas ens plantegem una immunització social tan extensa com per permetre desescalar les mesures de prevenció actuals. Cal tenir-ho present.

ENCARA NO ENS PODEM PLANTEJAR DESESCALAR LES MESURES DE PREVENCIÓ ACTUALS

Les conseqüències de la pandèmia s'han deixat notar sobre tot el sistema de salut. Quina és la situació dels professionals en aquests moments, un cop passada la primera onada i l'estiu?

La pandèmia ens ha deixat uns aprenentatges a nivell organitzatiu, de distribució de tasques assistencials, d'organització del treball dintre dels centres sanitaris, etc. que han fet que, malgrat que el context ha sigut clarament advers, també hem pogut treure conclusions positives de cara al futur. Hem après que hi ha reformes que s'han d'implementar ineludiblement i això és també un revulsiu.

D'altra banda, els professionals també mantenen la por davant una segona onada epidèmica que, tot i que en els escenaris actuals no sembla que pugui ser tan dura com va ser la primera, sí que tindria un impacte. Els mesos de la primera onada van ser d'una altíssima càrrega assistencial, acompanyada d'una situació d'estrès emocional molt important i encara no hem tingut un temps suficient de distensió. Això fa que hi hagi una lògica preocupació per la possible evolució en els propers mesos.

Quan es pensa en el reforç del sistema públic de salut, creu més en la construcció de nous hospitals o en l'aplicació de millores a l'atenció primària mitjançant tecnologia, més recursos humans, etc.?

Bé, no penso que s'hagi d'escollir entre fer una cosa o l'altra. Indubtablement, el que hem tractat de desenvolupar en aquesta legislatura i també l'anterior és l'atenció primària com l'eix vertebrador, aquest director d'orquestra necessari per a un sistema de salut que és cada cop més complex. Per donar resposta a aquesta complexitat necessàriament hi ha d'haver la integració de diferents perfils professionals i aquesta integració ha de ser liderada per l'atenció primària. Aquest és un full de ruta claríssim i per això fa uns dies vam presentar el pla d'enfortiment de l'atenció primària amb una inversió de 300 milions d'euros en els propers dos anys. Una altra cosa és que un dels ensenyaments que ens deixa la pandèmia és que el nostre sistema hospitalari ha d'estar preparat per augmentar la seva capacitat en les situacions que ho requereixin. Vam començar la pandèmia amb uns 600 llits d'UCI i en el moment àlgid vam arribar a gairebé 2.000. Actualment mantenim una capacitat de 900 llits d'UCI i, per tant, vol dir que hi ha un marge de creixement en el sistema hospitalari. I això cal preveure-ho.

En l'àmbit específic de la fisioteràpia, quina és la seva valoració sobre el col·lectiu durant aquests mesos?

El fisioterapeuta és un d'aquests perfils professionals amb una funció del tot necessària per atendre aquesta complexitat creixent del sistema sanitari. Quan parlem de buscar el màxim valor afegit en les actuacions professionals, en el fons el que volem dir és que cal buscar el professional que més valor por aportar a una actuació assistencial. Hi ha un consens, i això s'ha parlat en diferents àmbits, respecte a què la fisioteràpia ha de tenir un paper rellevant en el tractament de patologies, també en l'àmbit de l'atenció primària, que és el gran àmbit on els fisioterapeutes han d'implementar-se.

En l'àmbit hospitalari s'ha pogut apreciar com la fisioteràpia ha participat de manera molt activa a les UCIs en tots aquells hospitals on hi havia professionals. Quin creu que haurà de ser el paper de la fisioteràpia respiratòria per poder

oferir un servei adequat en tot el territori català? Es preveu la contractació de més fisioterapeutes?
L'abordatge multidisciplinari és cada cop més necessari per la complexitat que esmentàvem, amb factors com la major esperança de vida i les malalties cròniques que requereixen d'assistència però que no són d'abordatge estrictament mèdic. En la rehabilitació de malalts respiratoris o amb seqüeles neurològiques és molt evident aquesta necessitat.

En línies generals, quin creu que pot ser el futur de la fisioteràpia i quines polítiques específiques haurien d'ajudar al desenvolupament de la professió?
Per a mi el principal àmbit de creixement és l'àmbit de l'atenció primària, com en les patologies osteomusculars que no reclamen tractament quirúrgic o mèdic. La fisioteràpia pot millorar molt l'abordatge d'aquestes malalties amb unes competències diferenciades a les d'altres professionals sanitaris i que el ciutadà està demanant.

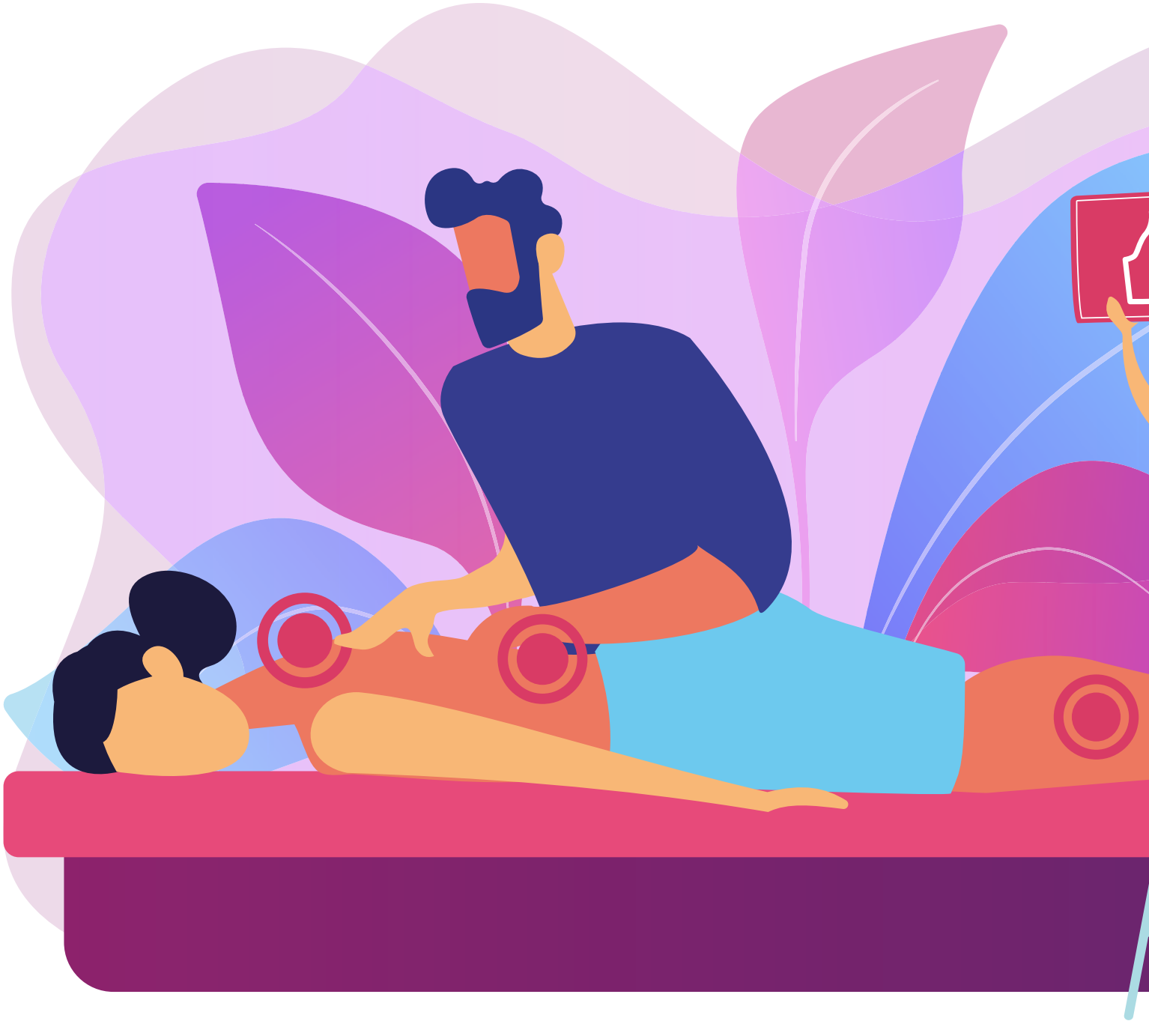
Ara més que mai s'ha demostrat la importància de la inversió en recerca per poder anticipar i prevenir tot tipus de malalties i buscar-ne solucions. Quina és la política del Govern per retenir talent?
Catalunya és un país que té molta capacitat formativa i excel·lim en molts àmbits de la salut, reconeguda a diferents nivells, hi ha un consens en aquesta capacitat. La gran assignatura pendent que ens deixa també l'anàlisi de la situació actual és la retenció del talent i la seva fidelització. I això és vàlid a tots els nivells professionals, inclosa la fisioteràpia. En ocasions ens trobem, fins i tot, amb talent que ens ve de fora per acabar la seva formació però després no som capaços de retenir-lo.

EL PRINCIPAL ÀMBIT DE CREIXEMENT PER A LA FISIOTERÀPIA HAURIA DE SER A L'ATENCIÓ PRIMÀRIA

En la mesura que puguem ampliar el rol de la fisioteràpia en el servei públic, això requerirà de noves contractacions i hem de ser capaços d'oferir un entorn laboral que sigui atractiu.

És tot una qüestió de retribució, en comparació amb d'altres països?
Segur que no; des del nostre punt de vista allò que determina el lloc de treball són tres elements: les condicions laborals, on s'hi inclou la retribució però també d'altres elements com l'estabilitat o el clima laboral en un sentit ampli; segon, el prestigi de l'organització que ofereix el lloc de treball i, el tercer element, la perspectiva professional de créixer en aquell lloc de treball així com l'accés a docència o recerca. Aquestes tres dimensions són les que poden assegurar l'èxit; centrar-nos només en una d'elles no ens assegura que retinguem el talent.

8 DE SETEMBRE
DIA MUNDIAL DE LA FISIOTERÀPIA



La meitat dels hospitalitzats per Covid-19 necessita tractament fisioterapèutic per a la seva total recuperació

Coincidint amb el Dia Mundial de la Fisioteràpia, celebrat el 8 de setembre, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha volgut reivindicar la importància de la professió amb una campanya centrada en les seqüeles de la Covid-19 i la necessària intervenció en fisioteràpia per aconseguir la total recuperació de la meitat dels malalts.

La recent pandèmia ha posat de manifest el rol dels fisioterapeutes com una professió clau per garantir la salut i qualitat de vida dels pacients. En aquest sentit, podem explicar les dades que ens ha aportat l'Hospital Vall d'Hebron que demostren que més del 50% dels pacients ingressats a l'hospital per culpa de la Covid-19 han necessitat l'atenció de fisioterapeutes per millorar el seu estat de salut.

Com explica Alex Ginés, coordinador de fisioteràpia i teràpia ocupacional (UFiTO)/ Servei de Rehabilitació a l'Hospital Vall d'Hebron, "a uns 420 dels 800 pacients de Covid que es van ingressar a l'hospital se'ls hi va realitzar fisioteràpia, ja sigui en UCI, fisioteràpia per disfunció muscular o respiratòria". I això no inclou els pacients de Covid que requeriran fisioteràpia en els propers mesos, atès que no van ser ingressats i es van tractar al seu domicili. Per tant, el volum d'activitat, si extrapolem les dades de l'Hospital Vall d'Hebron al conjunt de Catalunya, és molt significativa ja que són milers de persones que necessitaran fisioteràpia per culminar la seva recuperació, això sense tenir en compte el nombre de persones que segueixen infectant-se dia a dia, una mitjana de 1.000 en els darrers dies d'agost i principis de setembre.

SITUAR LA FISIOTERÀPIA AL LLOC QUE MEREIX

Aquest Dia Mundial, malgrat que no s'ha pogut celebrar de moment amb accions públiques com era costum, sí que ha servit per fer una campanya de comunicació dirigida a situar la fisioteràpia a un lloc central dintre del sistema de salut. Sota el lema "No abaixem la guàrdia", el Col·legi ha volgut transmetre al conjunt de la ciutadania el compromís del col·lectiu, que ha quedat palès en els mesos de pandèmia i, a la vegada, transmetre un missatge de confiança en el futur.

"La fisioteràpia és més necessària que mai en la societat per garantir la salut i qualitat de vida de les persones", així ho explica Ramon Aiguadé, degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. La data del 8 de setembre coincideix amb la creació, l'any 1951, de la World Confederation for Physical Therapy, l'organització que agrupa entitats de representació dels professionals de la fisioteràpia arreu del món.

"Des del Col·legi estem profundament orgullosos de la feina realitzada pels nostres col·legiats a les UCIs i en la rehabilitació posterior dels pacients" explica Aiguadé. "La pandèmia i les mesures imposades per l'estat d'alarma que van obligar els centres de fisioteràpia a atendre exclusivament urgències i tractaments inexcusables, han fet que baixés l'activitat professional, i com a Col·legi també ens hem bolcat amb ells per intentar ajudar-los en aquest període d'incertesa", puntualitza.

LES CAMPANYES DE COMUNICACIÓ ENS AJUDEN A VISIBILITZAR LA NOSTRA PROFESSIÓ A TOTS ELS NIVELLS

UNA ENQUESTA INTERNA DEMOSTRA QUE FINS AL 2021 NO ES PREVEU UNA RECUPERACIÓ DE L'ACTIVITAT NORMAL EN ELS CENTRES PRIVATS

Segons l'enquesta interna realitzada pel Col·legi entre els seus 12.000 col·legiats i col·legiades, només un de cada deu professionals consultats va declarar haver recuperat el nivell d'activitat previ a la pandèmia, principalment a causa de les restriccions imposades. Un terç d'ells va afirmar estar a la meitat d'activitat i un 20% hauria recuperat l'activitat a nivells propers al 75% del que era habitual abans de la crisi sanitària. A més, quatre de cada deu fisioterapeutes no esperen recuperar els nivells d'activitat fins el 2021.

EL DIA MUNDIAL, PROTAGONISTA A LES XARXES

Per compensar la disminució de l'activitat econòmica, tres de cada quatre fisioterapeutes van declarar haver sol·licitat ajudes, principalment l'ajuda d'autònoms (un 72% dels casos).

Pel que fa al cost econòmic de les obligatòries i imprescindibles mesures de seguretat i desinfecció, prop de la meitat dels professionals (un 46%) estimen que se situaran per sota dels 500 euros anuals, mentre que un 26% considera que el cost oscil·larà entre els 500 i 1.000 euros anuals, i el 19% calcula que necessitarà invertir entre 1.000 i 3.000 euros anuals.

Aquesta enquesta també ha servit per focalitzar la tasca de defensa del col·legiat que s'ha traduït, ens els mesos més durs de la pandèmia, en ajudes directes als col·legiats autònoms que havien vist reduïda la seva activitat per sobre del 75%, per posar un exemple. També durant la pandèmia, el Col·legi ha reforçat la seva capacitat d'assessoria legal i fiscal mitjançant atenció directa, comunicació permanent a través de les xarxes socials i sessions *online* de contacte amb els col·legiats per explicar les novetats que s'anaven produint.

L'ACTIVITAT NORMAL NO ES RECUPERARÀ FINS AL 2021 SEGONS LA MAJORIA DEL COL·LECTIU

TERAPIA MANUAL
Maitland Concept / Incraft Concept
Tratamiento de la mano traumática

DOLOR Y NEUROCIENCIAS
Pain & Motion / Lorimer Moseley

FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA
Concepto Bobath / Fisioterapia Vestibular
Aprendizaje motor en paciente neurológico adulto

FISIO-OBSTÉTRICA
GAH Caufriez Concept

FISIOTERAPIA DEPORTIVA
Biomecánica de la marcha normal y patológica

FISIOTERAPIA INVASIVA
Acupuntura funcional y neuromodulación auricular
Punción seca DNHS
Electrolisis Percutánea Musculoesquelética Ecoguiada

FISIOTERAPIA EN PEDIATRÍA
TMPI / Primitive Reflexes influencing Movement
& Motor Control by Sean Gibbons

REEDUCACIÓN POSTURAL
Kinetic Control / Posturología Integrativa
Biomecánica de la postura, marcha y carrera

EJERCICIO TERAPÉUTICO
Ejercicio Terapéutico en Pacientes con
Patologías Cardiorrespiratorias

www.kenzenformacion.com 654 805 508 inscripciones@kenzenformacion.com

L'EMERGÈNCIA SANITÀRIA COM A REVULSIU PER A LA PROFESSIÓ

Des del mes de març, la pandèmia ha protagonitzat la vida de tots. El col·lectiu de fisioterapeutes ha treballat, cadascú des de la seva responsabilitat, amb la millor predisposició per atendre, en primer lloc, la urgència sanitària i, en segon lloc, la pròpia professió, ja que un gran nombre de centres van haver d'aturar la seva activitat per les restriccions legals per evitar un major nombre de contagis.

L'acció col·legial ha estat força intensa durant tots aquests mesos i s'ha centrat en donar el màxim nivell de resposta possible tant als col·legiats com també a la població. En aquest sentit, el Col·legi va elaborar campanyes de comunicació amb consells bàsics per als ciutadans enfocats en dos aspectes clau: com mantenir una bona salut en un període de confinament i també recursos per teletreballar en condicions saludables. A part de la comunicació feta als mitjans de comunicació, al web del Col·legi es poden consultar tots aquests consells que segueixen absolutament vigents, tot i que esperem que no es repeteixi una situació tan dramàtica com la de març, abril i maig d'aquest any.

L'ASSISTÈNCIA ALS COL·LEGIATS

Per les característiques de la professió, les i els fisioterapeutes tenen una gran diversitat de condicions laborals, amb un percentatge important d'autònoms. Durant els primers dies de tancament, el Col·legi va ser molt insistent reclamant el tancament legal dels centres de fisioteràpia com a eina per aconseguir dues fites: evitar més casos positius del coronavirus pel tipus de labor sanitària que fa la fisioteràpia i aconseguir reduir l'impacte econòmic sobre autònoms i assalariats.

El confinament va generar un alt grau d'incertesa i desorientació al conjunt de la ciutadania. I també, com no, entre el col·lectiu de fisioterapeutes. Per reduir incerteses i emetre comunicacions clares sobre les diferents decisions dels governs, ja fos espanyol o català, el Col·legi va crear una comissió específica per poder donar veu a les principals reclamacions dels professionals de la fisioteràpia. Va ser des d'aquesta comissió, per exemple, que es va activar la creació d'una borsa de voluntariat per lluitar contra la pandèmia en la que ja han participat

més de 400 fisioterapeutes. Aquesta borsa segueix activa en aquests moments per poder respondre a noves demandes per part de la població i les autoritats sanitàries.

La feina del Col·legi s'ha vist reforçada per diferents accions en les quals hem sumat esforços amb altres col·lectius amb problemàtiques similars com ara el Col·legi Oficial d'Odontòlegs i Estomatòlegs, el Col·legi Oficial de Podòlegs, el Col·legi Oficial d'Òptics i Optometristes de Catalunya i el Col·legi de Logopedes de Catalunya.

També, des de l'assessoria jurídica i fiscal del Col·legi, s'han emès comunicats tan bon punt hi havia novetats respecte a les diferents opcions legals, especialment dels autònoms, que han hagut de fer front a una situació molt complicada per la baixada gairebé total de l'activitat durant els mesos de confinament. Aquesta situació d'acompanyament s'ha mantingut quan van iniciar-se les fases de desconfinament amb un seguiment exhaustiu dels protocols de seguretat i prevenció.

FORMACIÓ DES DEL COL·LEGI PER A UN DESCONFINAMENT SEGUR

Actualment, el principal repte com a societat és dur a terme un desconfinament segur que permeti anar recuperant les activitats socials i econòmiques amb normalitat, especialment important serà la tornada a l'escola.

Dintre de la responsabilitat del Col·legi, s'ha desenvolupat un curs formatiu sobre les mesures específiques que cal tenir poder reprendre l'activitat professional. La pandèmia ens obliga a variar l'abordatge del pacient i la forma de treballar en el dia a dia, adaptant instal·lacions, modificant la gestió de les agendes, incrementant les mesures higièniques, modificant els criteris d'abordatge de les diferents tècniques.

En definitiva, res no tornarà a ser com abans i cal conèixer quines són les noves maneres de procedir en l'atenció als nostres pacients. Aquest curs et facilitarà les eines per dur a terme aquest canvi.

És una formació amb 2 mòduls sobre la preparació dels espais i l'abordatge del tractament de fisioteràpia que oferirà les eines per portar a terme aquest canvi. Al finalitzar la formació s'obtindrà un diploma acreditatiu de realització del curs i el distintiu d'Espai Sanitari Garantit. L'objectiu d'aquest distintiu és generar confiança, transmetre tranquil·litat al pacient i un compromís per part del centre de què compleix amb les mesures i protocols de seguretat establerts per les autoritats per evitar el contagi de la Covid-19.

A part d'aquest curs formatiu, el Col·legi també ha ofert als col·legiats, des del mes de març, un programa intens de píndoles formatives centrades en els diferents aspectes que tenen vinculació amb la pandèmia. Han sigut, fins ara, més de 20 sessions centrades en termes diversos com ara l'experiència de remodelació dels serveis de fisioteràpia en hospitals com el Clínic o Vall d'Hebron o sobre àrees específiques com fisioteràpia pediàtrica, sòl pelvià, atenció primària, etc.

El Col·legi vol agrair a tot el col·lectiu tant la seva disponibilitat en el cas dels professionals que han dut a terme les sessions formatives com el notable seguiment a YouTube de les mateixes.

VOLS OBTENIR EL DISTINTIU D'ESPAI SANITARI GARANTIT?

La nova realitat ens obliga a extremar les mesures de seguretat en els espais tancats. Per això, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya hem definit una sèrie de mesures i protocols de seguretat per fer front a la nova normalitat. I per informar-ne a la població hem decidit posar a disposició dels col·legiats i col·legiades el distintiu d'Espai Sanitari Garantit.

Per obtenir el segell cal fer el "Curs de Protocols per prevenir els contagis per Covid-19" disponible al campus *online* del Col·legi accessible a totes les col·legiades i col·legiats, on s'expliquen les principals mesures que cal respectar per garantir la higiene i seguretat als centres i consultes de fisioteràpia.

El Col·legi posa a disposició de totes les col·legiades i col·legiats que ho desitgin, la possibilitat de sol·licitar el distintiu imprès en format adhesiu (mides DIN A3 i DIN A4) a través d'un formulari disponible a la pàgina web del Col·legi.

Fes la teva sol·licitud i contribueix a fer-nos més visibles.

SPALDING

LA FISIOTERÀPIA DAVANT D'UNA PRETEMPORADA ESPORTIVA DIFERENT

La temporada esportiva comença ara o, almenys, ho intentarà. Sens dubte estem davant de l'any esportiu més estrany de la història recent. La Champions de futbol s'ha acabat durant el mes d'agost, els Jocs Olímpics s'han suspès i qualsevol esport federatiu ha hagut de modificar calendaris, sistemes de competició, etc. Davant d'aquesta incertesa, hem preguntat a alguns fisioterapeutes com planificar i prevenir possibles lesions durant el reinici de la competició o dels entrenaments.

Per enfocar aquest reportatge hem entrevistat 3 fisioterapeutes: Miquel Àngel Cos, col·legiat número 20 i coordinador del Departament de Fisioteràpia i Readaptació Esportiva del CAR; Xavier Linde, col·legiat número 5.713 i fisioterapeuta i readaptador del primer equip del Futbol Club Barcelona, i Andrea Sánchez, col·legiada 14.476 i fisioterapeuta al Bàsquet Femení Sant Adrià.

El punt de vista dels tres prové de l'esport d'elit però els consells es poden aplicar, en la seva gran majoria, també a qualsevol esportista amateur que vulgui reprendre l'activitat o buscar uns determinats objectius. La situació de confinament ja va obligar a prendre precaucions quan es va poder començar a fer esport de nou a l'aire lliure el passat 2 de maig. Des del Col·legi es van difondre un seguit de consells pràctics per als esportistes que volien tornar a entrenar després de gairebé 2 mesos de confinament estricte.

Foto: Manel Expósito (foto d'arxiu)

LA NOSTRA FEINA AL CAR DE SANT CUGAT ÉS SINÒNIM DE TREBALL EN EQUIP

Miquel Àngel Cos

"Els objectius han de ser progressius i coherents"

HEM DE RESPECTAR ELS PROCESSOS BIOLÒGICS

Coordinador del Departament de Fisioteràpia i Readaptació Esportiva del Centre d'Alt Rendiment i l'equip estatal d'atletisme, Miquel Àngel Cos comparteix en aquesta entrevista consells per a esportistes, amateurs o professionals, en una pretemporada molt especial.

Quina és la tasca professional d'un fisioterapeuta del CAR?

Al Centre d'Alt Rendiment hi treballem 6 fisioterapeutes. La nostra tasca és tant preventiva com terapèutica. Cada fisioterapeuta realitza aquestes tasques en 3 o 4 esports diferents. Dos cops al mes es realitza una sessió conjunta amb l'entrenador i el grup de professionals que coordinen el grup (metge, psicòleg, biomecànic i fisioterapeuta). L'entrenador exposa els objectius de la temporada i períodes/cicles d'entrenament més importants. Això permet a la resta de professionals realitzar la proposta de treball.

El fisioterapeuta proposa treball preventiu i/o terapèutic segons la necessitat de cada esportista. S'estableixen protocols genèrics depenent de l'especialitat esportiva i específics segons la incidència lesional de l'esportista.

Foto d'arxiu

Malgrat la prevenció, entrenar moltes hores, amb molt volum de treball i alt nivell d'exigència comporta sobrecàrregues importants del sistema musculoesquelètic i, per tant, risc de lesió. Integrar les mesures preventives de recuperació postesforç dins la planificació d'entrenament és clau per a la prevenció.

Com poden evitar lesions, els esportistes amateurs?
Hi ha una màxima que diu: "Tan important són les càrregues d'entrenament com els períodes de recuperació per assimilar-les". La majoria de lesions que veiem a les consultes privades tenen com a denominador comú una mala gestió de les càrregues. Hem d'educar i ensenyar hàbits saludables. Respectar les hores de descans diàries (mínim de 7-8 hores) i entre sessions d'entrenament, una alimentació equilibrada, bona hidratació i les càrregues d'acord amb l'estat de forma de cada persona. Els objectius de cada esportista, sigui amateur o professional, han de ser progressius i coherents segons el seu estat de forma. Veiem esportistes amateurs que entrenen més hores que els professionals. Hem de tenir clar que dues o tres maratons per temporada, ultratrails, etcètera, no és sinònim de salut. Jugar a pàdel 3-4 hores diàries, tampoc! Darrer consell: respectar el dolor. Entrenar amb dolor de manera continuada multiplica el risc d'agreujar la lesió i deixar possibles seqüeles.

L'esportista ha d'entendre i aprendre que la molèstia és la seva aliada. Sovint ens avisa que cal disminuir càrregues i/o que hi ha quelcom que hem de modificar. És més fàcil tractar la lesió aguda que la crònica. La primera obliga a fer un tractament conservador (ja sigui cirurgia, immobilització, etcètera) i a realitzar el repòs necessari. Les lesions cròniques, sovint, permeten seguir entrenant, malgrat afecti el rendiment. A la llarga, l'esportista es veurà obligat a aturar l'activitat física més temps. Fa temps que s'emet pels mitjans de comunicació un anunci d'un conegut producte en esprai que diu el següent disbarat: "Tens dolor?... que res t'aturi". Amb aquesta filosofia tenim la feina assegurada!

ELS PSICÒLEGS TENEN UN PAPER DESTACAT EN AQUESTS TEMPS DE DUBTES I INCERTESES

Com ha afectat la Covid-19 als esportistes?
Els ha afectat com a tantes i tantes persones les quals han vist la seva feina aturada. Els esportistes depenen d'*sponsors*, beques, etcètera. És molt complicat entrenar a alt nivell sense objectius ni a curt ni a llarg termini. Perdre l'oportunitat de participar en uns Jocs Olímpics és encara més dur.

Com veus a les noves generacions de fisioterapeutes? Algun consell?
El pla docent de les nostres universitats és de primer nivell. Aporten les competències necessàries per poder treballar en qualsevol país d'arreu. Tenim professionals de la salut amb una formació molt més holística que anys enrere. Una formació que ensenya el raonament clínic i a saber-lo recolzar, en la mesura del possible, amb l'evidència científica. Tenim professionals amb una formació de primer nivell.

Només m'agradaria expressar una certa preocupació per "l'abús" que estem veient els darrers anys, en la utilització desmesurada de tècniques invasives en lesions agudes. Sovint, ser excessivament intervencionista en fase aguda no suma, sinó tot el contrari. Hem de respectar els processos biològics.

CAL INDIVIDUALITZAR LA FEINA PER EVITAR RECAIGUDES EN LESIONS ANTERIORS

Andrea Sánchez

"Ens agrada entendre que la història de cada esportista és diferent"

Com a fisioterapeuta coordinadora del Bàsquet Femení Sant Adrià, un dels clubs de bàsquet femení més destacats del panorama català, Andrea Sánchez té la responsabilitat directa sobre el primer equip i coordina la resta d'equips d'una pedrera molt nombrosa, amb els quals actua quan hi ha una necessitat concreta per part dels entrenadors o dels altres fisioterapeutes o preparadors físics.

Quins consells s'han de tenir en compte per afrontar una pretemporada?
El principal consell és aplicar un ritme progressiu per evitar una fatiga en excés perquè necessitarien més temps per recuperar-se i, en pretemporada, les sessions d'entrenament són molt seguides, gairebé cada dia. Hem d'evitar els riscos de lesions i el control de la fatiga. Nosaltres treballem amb una filosofia multidisciplinària, amb una comunicació constant amb les jugadores i amb la resta de professionals dels altres equips dels club. I, per sobre de tot, amb el preparador físic, que és qui controla les càrregues amb preguntes directes a les jugadores. Quan de l'1 al 10, el nivell està en 9 o 10 ja sabem que haurem de fer un treball específic de descàrregues. Si aquest alt nivell és present en totes les jugadores, aleshores hem de

decidir baixar els tipus d'exercicis per tenir l'equip en òptimes condicions abans de començar la competició.

Ens agrada molt treballar a nivell articular, molta propiocepció, perquè això ens ajudarà a guanyar estabilitat dinàmica que, per a les jugadores, és clau en un esport com el bàsquet, on els girs i canvis de direcció i de ritme poden portar a lesions de genoll o de turmell. Guanyant força muscular tenim també aquesta estabilitat que busquem.

A part de l'entrenament global, també hem d'entendre que cada jugadora és diferent, amb la seva pròpia musculatura i recorregut històric. En el primer equip cal individualitzar la feina per evitar recaigudes en lesions anteriors. Això, a la pretemporada encara és més important.

Hi ha diferències entre l'esport masculí i el femení? De quin tipus?
La realitat d'un club femení és singular. Per començar, una evident diferència de recursos econòmics si hem de comparar. Això complica alguns processos. En quant a l'esportista en si, una diferència és que les dones poden arribar a categories superiors un pèl abans que els homes i això ens obliga a tenir molt en compte la prevenció. El factor hormonal augmenta l'elasticitat i pot provocar una menor estabilitat en els moviments. És quelcom que també hem de valorar i no és cap obstacle a l'esforç.

Quines recomanacions faries als esportistes amateurs que volen practicar bàsquet puntualment?
Per evitar lesions en els esportistes amateurs o poc regulars, en realitat, s'han de seguir els mateixos passos perquè cal cuidar-se, tot i que hem d'entendre que les circumstàncies d'un "partit entre amics" difícilment farà que els jugadors facin escalfament mitja hora abans. Una cosa és el deure i una altra la realitat. La recomanació ha de ser que, per a qualsevol esforç físic, cal contemplar un escalfament previ, encara que sigui un pèl més curt del que faríem en condicions professionals. Es tracta d'activar-se en mobilitat i algunes carreres, quelcom semblant al que faria una jugadora que ha d'entrar a pista després de dos quarts de partit asseguda a la banqueta.

Fotos d'arxiu

Xavier Linde

"Evitar l'aparició de lesions no és possible, però hem de treballar per mantenir el nostre organisme en les millors condicions possibles i mitigar el risc"

Nascut a Puigcerdà al 1984, va estudiar fisioteràpia a la Universitat de Vic, Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a l'INEF i un Màster en Alt Rendiment Esportiu organitzat pel Comitè Olímpic Espanyol. En l'àmbit privat desenvolupa la seva tasca al centre Invisible Training de Sant Cugat. Durant sis anys i mig, Linde va treballar al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat i, posteriorment, dues temporades al RCE Espanyol. Després es vincula al FC Barcelona on tot just ara arrenca amb la seva setena temporada, en un entorn de màxima exigència tant per a l'esportista com per a tots els que els envolten.

Com ha d'enfocar una nova temporada un futbolista d'elit? I en altres esports?
En condicions normals, en qualsevol esport, al llarg d'un període vacacional, l'activitat física de l'esportista es veurà molt reduïda, en molts dels casos durant molts dies sense entrenar o duent a terme activitats relacionades amb el propi esport. Sí que és cert que aquest any venim d'una aturada de llarga durada en molts esports, en alguns casos de fins a 6 mesos sense poder entrenar ni competir i, per tant, és moment d'anar amb més cura que mai. A més, hem de tenir present que durant aquests mesos no tothom ha tingut accés a poder entrenar des de casa, i les instal·lacions esportives han estat tancades molt temps i, per tant, la davallada en la condició física en general en els esportistes ha estat molt important.

En el cas dels futbolistes d'elit o altres esports professionals, tot i que durant el període d'aturada degut al confinament han treballat a casa i s'han pogut reincor-

Foto 1: *Entrenament - by MIGUEL RUIZ*

Foto 2: *Barça Sports Physiotherapy Conference 2019 - by ÁLEX CAPARRÓS*

(Fotos d'arxiu)

porar a l'activitat física abans que la resta, el tipus de treball no ha estat el mateix al que estaven habituats, entrenaments individuals, sense poder competir, etc. fan que canviï la manera d'enfocar l'inici de la nova temporada.

Per aquests motius, en aquesta temporada és especialment important dur a terme una molt bona pretemporada. La pretemporada és el període per preparar-se físicament per poder començar a competir. La distribució adequada de les càrregues i l'estructuració del treball són vitals per donar temps a què l'organisme s'entreni i s'adapti. Com a fisioterapeutes hem de fer el màxim possible perquè l'esportista es recuperi correctament entre entrenaments; aquesta correcta recuperació pot ajudar a disminuir el risc de lesió.

El més important durant la pretemporada és entrenar bé, treballar les capacitats condicionals a l'entrenament, però també és moment de focalitzar en el descans i en la recuperació; en definitiva, és moment de saber-se cuidar. En l'esport d'alta competició, des del punt de vista de la salut, es tracta de reduir i minimitzar riscos. Però, per a això, cal dur a terme algunes mesures entre les quals hi ha, òbviament, la fisioteràpia i l'entrenament invisible (descansar correctament, dormir bé, una bona alimentació i nutrició), i el treball complementari per compensar aquells dèficits o carències que pugui presentar l'esportista i que puguin afectar el seu rendiment.

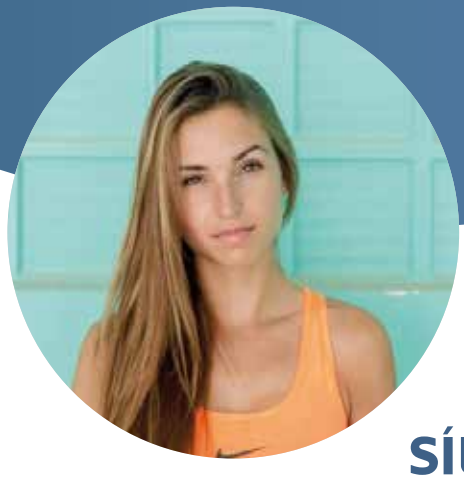
Com poden evitar lesions, els esportistes amateurs, que comencen a fer esport després de les vacances?

La realitat és que en el cas de qualsevol l'esportista, la possibilitat d'evitar al 100% el risc de lesions és impossible; podríem parlar de mitigar el risc. Nosaltres, com a fisioterapeutes, podem treballar amb l'esportista i aplicar tota una sèrie de tècniques, treball compensatori, donar recomanacions, ajudar en la recuperació...

L'ENTRENAMENT INVISIBLE ÉS CLAU PER MANTENIR UNA BONA CONDICIÓ FÍSICA I AJUDA A ASSOLIR ELS OBJECTIUS

Però com a professionals, hi ha molts elements sobre els que no podem treballar i que no estan sota el nostre control. Si ja en l'esport professional és molt difícil poder controlar o supervisar el que fan al llarg del dia i com afecta la seva salut, en l'esportista amateur això és directament impossible. I a més, en el cas de l'esportista amateur, se li ha de sumar que habitualment també hi ha una vida laboral de 8 hores diàries que no sempre es fan en les millors condicions en relació a l'esport, i que generen una situació de fatiga ja abans de començar a entrenar. Tots coneixem esportistes amateurs que dediquen tantes hores a entrenar com els professionals, sumades a la seva professió, i això té com a resultant un increment de l'estrès també a nivell de l'organisme i pot tenir com a conseqüència l'aparició de lesions.

Partim de la base que no es poden evitar les lesions, però sí que podem treballar elements de prevenció per reduir riscos. Es tracta d'aquells elements que sí que es poden controlar, com són: mantenir una bona condició física i tenir la millor cura del propi cos, ja sigui a través de massatges de descàrrega i tècniques manuals, hàbits d'estiraments i rutines d'activació, hidratació i nutrició adequades a les necessitats individuals, qualitat del descans nocturn... amb l'objectiu concret de mantenir-se en les millors condicions possibles per entrenar.



SÍLVIA ABELLA

"Quan estudiava, ja tenia clar que volia treballar fora"

La decisió d'anar a viure fora del nostre país pot estar condicionada per múltiples circumstàncies, des d'una excel·lent oportunitat professional, a necessitats de tipus familiar o, senzillament, com és el cas de la Sílvia Abella, la ferma voluntat de conèixer altres països i eixamplar el coneixement sobre la professió i la cultura en general. Primer a Itàlia i després a França, la Sílvia ja fa plans per continuar el seu camí personal cap a Martinica, Nova Zelanda i qui sap on més.

En quins llocs ha exercit la fisioteràpia, fins ara, fora de Catalunya?
A Itàlia (Erasmus a Milà) i a França, des de setembre del 2019, al departament francès de Pas-de-Calais.

Per què va decidir fer les maletes en el seu moment?
Abans de començar els estudis universitaris ja tenia clar que en acabar no volia quedar-me aquí, volia aprofitar el fet d'estar lliure de lligams contractuals, immobiliaris, familiars... per viatjar i treballar fora, obrint les portes a instal·lar-me en un altre país de manera puntual o indefinida, tot veient sobre la marxa les meves necessitats i interessos. La meva idea principal era marxar als Estats Units, on hi tenia dues ofertes reals ja pràcticament acordades, però veient els anys, papers, diners i energies que cal invertir per obtenir la convalidació de fisioterapeuta, vaig començar a plantejar-me altres opcions, ja que em va contactar una agència que m'administrava tots els papers de manera gratuïta per poder estar treballant a França de manera regularitzada en 10 mesos. França en si no em cridava l'atenció, però en contemplar la possibilitat de poder moure'm lliurement cap a les illes franceses del Carib o africanes, vaig decidir llençar-m'hi, tot i que, per començar, trobava més lògic primer testejar la feina a la França metropolitana, i un cop adaptada a la llengua i cultura, aleshores poder anar a l'aventura caribenya en qualsevol moment.

Quina experiència ha suposat treballar a França? Quant temps hi porta? Quins són els seus plans de futur?
Per ara duc un any molt estrany, amb la Covid-19 i confinament inclosos, un any realment inesperat que a nivell personal m'ha posat mil barreres però que a nivell professional m'ha obert mil portes. Ara mateix fa 11 mesos que vaig arribar i per ara em pretenc quedar aquí almenys un any més i, a curt-mig termini, pretenc marxar a Martinica per treballar allà com *kiné liberale* (fisioterapeuta autònoma) durant 6 mesos. A llarg termini (no tinc data, ja que quan volem planejar tant els calendaris anuals de les nostres vides el més probable és que ens perdem moltes oportunitats que ens passen per davant), tinc plantejat treballar i instal·lar-me a Nova Zelanda, ja que l'any passat hi vaig estar un mes vivint a casa d'uns nadius i visitant uns amics catalans companys de l'àmbit de la salut, i he pogut comprovar que la qualitat de vida i feina allà es multiplica. Deixo, doncs, les portes obertes a la colònia anglesa, però per ara prefereixo centrar-me en el curt i mig termini.

L'experiència ha estat i està sent molt inesperada veient l'any 2020 que estem vivint i que l'arribada aquí va ser complicada, perquè he passat de viure en una gran ciutat com

"AQUEST ANY HA SIGUT INESPERAT A NIVELL PERSONAL PERÒ M'HA OBERT MIL PORTES A NIVELL PROFESSIONAL"

és Barcelona a viure en un poble de costa atlàntica del nord de França de 15.000 habitants, on des del clima, passant per aconseguir un lloguer, fins fer l'activació de la targeta sanitària ha estat una experiència del més difícil i desgastant. Pel que fa a la meva feina a l'hospital, però, ha estat contràriament el més increïble i positiu que he viscut i pel que he seguit esforçant-me per adaptar-me a aquesta zona. La meva feina és, des del primer dia, de molta autonomia i responsabilitat a la vegada: treballem amb pacients de totes les unitats i cada fisioterapeuta pot triar en quines unitats vol treballar i, si vol, pot combinar-les (per exemple: els matins amb pacients esportius i a les tardes amb neurològics).

LA MEVA PREFERÈNCIA ARA ÉS LA NEUROREHABILITACIÓ

En quin àmbit de la fisioteràpia està desenvolupant el seu projecte?
Personalment, vaig estar canviant d'unitat els primers mesos per veure com es treballava en cada una, però he acabat preferint centrar-me en una de sola; la neurorehabilitació (on tenim pacients d'EM, ictus i medul·lars), la que de fet ja era la meva preferència però que a més, a nivell de funcionament intern, és on el fisioterapeuta pot explotar millor els seus coneixements per la manera en com està organitzat el servei. A més, necessàriament el fisioterapeuta expert en neurologia ha de dominar el camp de la fisioteràpia respiratòria, motiu pel qual estic ampliant diàriament els meus coneixements en aquest àmbit, doncs tenim tots els materials per desenvolupar-lo, ja que els nostres pacients pateixen tots els nivells d'afecció imaginables.

Quines diferències troba entre el treball a Catalunya i a França? Podria assenyalar el millor i el pitjor en cada cas?
Penso que els mitjans, la dificultat d'inversió en nous projectes, espais i tecnologies per culpa de les jerarquies i la falta de fons en la Salut, deixen Catalunya uns quants esglaons per sota de França. Cert és que jo treballo en una fundació privada, de les 3 més reconegudes de tot el país i el centre de referència del nord de França, però si busco una equivalència al nostre territori no la trobo per molt que m'hi esforci. El difícil de treballar on treballo és que es troba en un poble on pocs joves volen venir-hi a treballar, perquè la capital i les altres grans ciutats es troben a 2 hores en cotxe i la comunicació en transport públic és pràcticament nul·la. Precisament per aquestes mancances és pel que em plantejaria acabar tornant a Barcelona i, evidentment: com a casa, enlloc. Però sí que és cert que no espero trobar una feina equiparable a casa nostra: guanyaré en qualitat de vida i perdré en qualitat de treball.

Quina és la seva filosofia de treball? Com es relaciona amb els pacients?
Si he triat la neurologia és perquè considero que en ortopèdia s'acaba arribant a l'automatització quasi robòtica per un problema de com està organitzat el sistema de salut, tant aquí a França com a Espanya. Les operacions ortopèdiques es fan seguint uns patrons i amb unes dates preestablertes de recuperació i uns protocols de rehabilitació sovint delimitats pels metges. La meva idea de treball com a fisioterapeuta és la de treballar cada pacient de manera pluridimensional, coneixent els seus objectius vitals, sabent com es diu el seu germà, parella i fills, quina és la seva professió, què fa en el seu temps lliure i, fins i tot, si té males digestions. Cada dia pregunto com han dormit i si segueixen acabant-se el menjar ordenat pel nutricionista de l'hospital. Truco a les infermeres si trobo un inici de nafra per pressió, i si un dia durant la verticalització trobo que té els llavis massa

blancs, prenc les mesures necessàries per controlar els paràmetres mèdics que calgui com, per exemple, mirar al seu dossier informatitzat si el metge ha canviat la dosi de medicació en les últimes hores i, si cal, li truco directament. De cara al pacient, intento motivar-lo fins "fer-lo suar" i que cada petit avenç sigui una alegria diària, de manera que per mantenir-lo motivat cada dia canvio la rutina d'exercicis, provo materials nous i canvio l'ordre de treball.

Què li està aportant treballar en aquest entorn?
Des del primer moment, moltíssim: la fundació hospitalària on treballo em permet i promou la meva formació continuada, organitza reunions, presentacions de cirurgia, presentacions de noves tecnologies per a la rehabilitació, organitza formacions internes i ens subvenciona les externes, promou la publicació d'estudis que generem nosaltres mateixos en horari de feina... I no només això, el dia a dia com a fisioterapeuta el puc exprimir amb la màxima professionalitat gràcies als equips multidisciplinaris i la facilitat de comunicació entre nosaltres. A més, el contracte a l'hospital em permet el doble de vacances de les que tindria estant en un hospital espanyol, de manera que tinc la llibertat de prendre'm un pont de 5 dies cada 4 setmanes i també més setmanes de vacances durant l'any.

Ara mateix, com veu la fisioteràpia com a professió? On creu que estan els reptes de futur i on caldria fer més èmfasi?
Crec que en la recerca i en la fisioteràpia respiratòria és on caldria fer més èmfasi de cara a les noves promocions de fisioterapeutes perquè així surtin ja formats amb una perspectiva i preparació més ferma en uns àmbits que crec que encara estan infravalorats i on hi ha molta feina a fer. La fisioteràpia com a professió necessita encara, lamentablement, fer-se conèixer a nivell sociocultural i no sentir mai més allò de: "ah, fisioterapeuta... o sigui que fas massatges". Perquè tant a Espanya com a França es veu que els fisioterapeutes encara no ens hem sabut fer respectar, i que només els pacients o familiars de pacients saben quina és la responsabilitat sanitària de la nostra feina.

La situació de la pandèmia global canviarà moltes coses. Com creu què pot afectar a la fisioteràpia? Com l'ha viscut a França?
Ja ha començat a canviar els nostres rols. Des d'una higiene i protocols extrems, fins als vídeos de teletreball que tant els fisioterapeutes autònoms com les clíniques i hospitals han començat a promoure. En el nostre hospital, per exemple, ja ens hem reunit amb els metges per començar a organitzar la manera en com fer que els períodes de control ambulatori dels pacients crònics (traumatològics de columna, esclerosi múltiple i lesionats medul·lars, sobretot) es converteixin en autoreeducació des de casa per evitar exposar-los al viatge.

"TANT A ESPANYA COM A FRANÇA, ELS FISIOTERAPEUTES ENCARA NO ENS HEM SABUT FER RESPECTAR"

Foto: www.freepik.es

DESACCELERAR L'EVOLUCIÓ DE L'ALZHEIMER, UN DELS OBJECTIUS DE LA FISIOTERÀPIA

Es calcula que a Catalunya hi ha 100.000 persones afectades per demència, la majoria d'elles, pacients d'Alzheimer. Coincidint amb el dia mundial de la malaltia, 21 de setembre, conversem amb Cristina Rivera, coordinadora de la Comissió de Geriatria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, que ens explica com la fisioteràpia ajuda a millorar la qualitat de vida dels pacients.

La demència és una síndrome que implica el deteriorament de la memòria, l'intel·lecte, el comportament i la capacitat per realitzar activitats de la vida diària. En concret, la malaltia de l'Alzheimer, que és la seva forma més habitual, suposa entre un 60% i un 70% dels casos de demència i és una de les principals causes de discapacitat i dependència de la gent gran de tot el món.

L'Alzheimer afecta les persones deteriorant les capacitats psíquiques i motores de forma progressiva, fet que genera una pèrdua més o menys ràpida de la seva funcionalitat. Els professionals de la fisioteràpia són, per tant, uns dels que millor

COM PREVENIR O RETARDAR L'APARICIÓ DE LA MALALTIA

Per començar, la primera recomanació per a un familiar o persona que cuida un pacient amb Alzheimer seria la d'obtenir major coneixement i informació sobre la malaltia per tal d'entendre millor les modificacions presents i futures (trastorns cognitius, funcionals, de personalitat, etc.) que es desencadenen durant el transcurs de la malaltia.

En cas de tenir dubtes relacionats amb l'Alzheimer, demanar ajuda a professionals especialitzats com més aviat millor, ja que el podran orientar, facilitar la cura i oferir acompanyament.

poden contribuir a desaccelerar i minimitzar l'impacte de l'Alzheimer i ajudar a la persona a adaptar-s'hi durant el progrés de la malaltia.

La fisioteràpia és clau durant tot el procés de la malaltia tant des de la prevenció com des de l'abordatge terapèutic posterior. Com explica Cristina Rivera, coordinadora de la Comissió de Geriatria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, "en les fases inicials, la fisioteràpia fomenta l'activitat física, la coordinació i estimula les habilitats motores per preservar la màxima autonomia. En aquesta primera fase és molt important promoure un estil de vida saludable i actiu amb la finalitat de prevenir la fragilitat i reduir el sedentarisme. A més, és també imprescindible estimular les habilitats preservades i planificar i seqüenciar les activitats funcionals per facilitar la màxima autonomia i evitar els oblits".

L'objectiu de la Comissió de Geriatria és ser un punt de referència per als col·legiats dedicats a aquest àmbit i compartir un espai entre companys apassionats i implicats a aportar el seu granet de sorra per facilitar l'assoliment de nous projectes i objectius.

LES FASES AVANÇADES

En estadis més avançats de la malaltia, l'objectiu és potenciar les capacitats del pacient mitjançant el treball de rutines facilitadores del moviment i acompanyament emocional. Així, en aquesta segona fase, s'afegeix un major treball físic amb programes d'exercici físic multicomponent enfocats a alentir la regressió psicomotriu i prevenir caigudes. També és important estimular la persona tant per evitar una progressió en alteracions afaso-apraxo-agnòsies (oblits freqüents, dificultat en la realització de tasques senzilles i dificultat per reconèixer els familiars o objectes) com per evitar una futura síndrome d'immobilitat. Per afavorir l'adherència i satisfacció, sempre es treballa amb fets i elements significatius per a la persona.

L'última fase es focalitza en un treball més sensoriomotriu i postural per tal d'abordar la immobilitat i les seves conseqüències. També és important el treball i formació en tècniques de manutenció per a cuidadors.

UNA SOCIETAT ENVELLIDA

L'envelliment progressiu de la població fa que augmentin els casos d'Alzheimer així com l'esperança de vida dels pacients, i d'aquí la importància de la fisioteràpia per millorar la seva qualitat de vida. S'ha demostrat que la fisioteràpia, sobretot l'exercici físic terapèutic, millora les aptituds físiques relacionades amb la salut: la mobilitat, flexibilitat, força i equilibri, traduint-se a nivell funcional en una millora de la marxa i de la realització de les activitats bàsiques de la vida diària. Però els beneficis de la fisioteràpia van més enllà de la millora física del pacient: l'evidència científica destaca un efecte positiu de l'activitat i l'exercici físic terapèutic en la millora de les funcions cognitives en pacients amb Alzheimer.

Convé, a més, recordar que, de la mateixa manera que la fisioteràpia aporta beneficis en la salut de la persona, l'absència d'exercici físic també comporta un descens tant de capacitats cognitives com de les capacitats físiques i funcionals. Per tot això, es fa indispensable la fisioteràpia en la prevenció i tractament de la persona amb Alzheimer.

D'acord amb dades de la Fundació Alzheimer Catalunya, el tractament de la demència suposa un cost de més de 30.000 euros/any per persona. Des de la Comissió de Geriatria s'apunta que seria aconsellable donar una major visibilitat a la malaltia, dotar la població de més informació sobre la mateixa, i generar una atenció sanitària menys generalista i més especialitzada en aquest àmbit.

"Cal prestar més atenció a una malaltia que castiga la gran majoria de la població a partir d'una determinada edat. No obstant això, pel fet d'estar associada popularment a la fi del cicle de la vida, no s'estudia amb la mateixa intensitat i es tendeix a normalitzar-la reduint la seva importància respecte a un altre tipus de malalties", expliquen.

L'Assemblea General del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas analitza i acorda diferents aspectes relacionats amb la professió

El passat dissabte 25 de juliol, va tenir lloc a Santander l'Assemblea General Ordinària del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas (CGCF) amb la presència dels consellers i membres de la Junta de Govern del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Ramon Aiguadé, Daniel Jiménez, Yolanda Sánchez, Luis Ignacio Soto i Dani Freixes, rellevant la presència de la vicesecretària Cinta Mestre.

Des de primera hora del matí l'assemblea va analitzar diferents aspectes relacionats amb la professió i es van presentar projectes dels quals van resultar interessants acords per al col·lectiu.

Un dels acords, i segurament dels més rellevants, és la signatura del conveni de col·laboració amb la Federación Nacional de Trabajadores Autónomos (ATA) pel qual més de 35.000 fisioterapeutes passen a formar part dels treballadors autònoms representats per ATA. Aquest acord implica, entre altres coses, més visibilitat del col·lectiu de fisioterapeutes i suport a l'hora de traslladar les nostres reivindicacions davant les administracions públiques, atès que ATA és interlocutor natural del Govern.

Com a resultat del debat a l'assemblea en relació a la divulgació de la nostra professió als mitjans de comunicació, es va decidir impulsar aquest aspecte reforçant la nostra presència i aparició en diferents mitjans, incloent la producció d'un anunci per televisió conjunt de tots els col·legis que formen el CGCF.

Un altre acord important resultant de l'assemblea, és l'acompliment de la segona edició del Programa d'Exercici Terapèutic del Consejo, que com en l'edició anterior, es realitzarà juntament amb el CFC i tindrà comuna la part pràctica de la formació.

Continuem lluitant per la fisioteràpia, per la nostra professió i per tots els companys i companyes que desenvolupen dia a dia, i en aquests difícils moments, la seva tasca professional. Continuem fent passes de manera conjunta.

El CFC i AQU Catalunya signen un conveni de col·laboració per treballar conjuntament per a la millora de l'educació superior

El passat mes de juliol, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) i AQU Catalunya (Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya) van signar un conveni marc de col·laboració. El degà del CFC, Sr. Ramon Aiguadé, i el president d'AQU Catalunya, Sr. Josep Joan Moreso, van rubricar un acord, l'objectiu del qual és que les dues entitats treballin per a la millora de l'educació superior, d'acord amb els àmbits respectius d'expertesa i coneixement que tenen.

Aquest acord entre ambdues entitats es durà a terme a través de convenis específics, que seran regulats i controlats per una comissió de seguiment integrada per un representant de cada entitat. En aquest sentit, el mateix dia 30 de juliol es va signar el primer conveni específic que té per objectiu regular la col·laboració entre ambdues entitats per tal d'establir el sistema de provisió de professionals del CFC com un dels mecanismes per formar part de la borsa d'experts d'AQU Catalunya per poder participar en les activitats d'avaluació, certificació i acreditació de l'Agència i aportar la seva visió experta en el seu àmbit professional. Aquest conveni té una vigència de quatre anys, prorrogables per quatre anys més per acord exprés de les dues parts.

AQU Catalunya és el principal instrument per a la promoció i l'avaluació de la qualitat al sistema universitari català. Té com a objectiu l'avaluació, l'acreditació i la certificació de la qualitat en l'àmbit de les universitats i dels centres d'ensenyament superior de Catalunya (ensenyaments, professorat, centres i serveis).

Set estudiants de la Universitat de Gàmbia es graduen en la primera promoció de fisioteràpia

Gràcies al programa Fisiàfrica impulsat per la Xarxa Vives, set estudiants de la Universitat de Gàmbia s'han graduat en la primera promoció de fisioteràpia d'aquesta universitat. Al programa Fisiàfrica hi han participat les universitats de Girona (UdG), Illes Balears (UIB), Lleida (UdL), Miguel Hernández d'Elx (UMH) i Vic-Central de Catalunya (UVic-UCC), i ha comptat amb el suport de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID). La coordinació tècnica del programa ha estat liderada per la Carme Campoy, de la UdL.

En els darrers cursos acadèmics, els estudiants gambians han pogut participar presencialment a classes a la UdL i també han realitzat pràctiques en diversos serveis sanitaris de Lleida, com l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova, l'Hospital Universitari de Santa Maria i la Residència Betula Alba.

Fisiàfrica té per finalitat enfortir els sistemes de salut de Moçambic i Gàmbia. Un dels objectius últims del programa ha estat que els alumnes formats puguin impartir classes a Gàmbia i traslladar els coneixements i l'experiència adquirida, a partir de la qual la coordinadora tècnica del programa, Carme Campoy, espera poder estendre la formació en fisioteràpia a d'altres països africans.

Font: Xarxa Vives

AL PROGRAMA FISIÀFRICA HI COL·LABOREN DIVERSES UNIVERSITATS DE L'ESTAT

Tres-cents vint fisioterapeutes van gaudir d'una visita exclusiva a la Sagrada Família

El passat mes de juliol, la Sagrada Família va reobrir les seves portes amb un homenatge a tots els col·lectius que han lluitat de manera activa contra la pandèmia com els sanitaris, cossos policials, bombers i ONG com Càrites i Mans Unides. En aquest homenatge no podien faltar les i els fisioterapeutes que han estat treballant des de les seves diferents responsabilitats en la lluita contra la pandèmia, amb menció especial als hospitalaris, que han tingut una presència activa i determinant en les UCIs i en el tractament de les seqüeles.

El temple va organitzar aquests actes de portes obertes per a col·lectius específics els dos primers caps de setmana de juliol (4, 5, 11 i 12 de juliol). La basílica d'Antoni Gaudí també ha decidit oferir visites gratuïtes a la ciutadania de Barcelona per a la qual ha reservat tots els dissabtes a la tarda. Fins a 125.000 barcelonins i barcelonines podran visitar el centre fins el 31 de desembre com a data límit.

Per al Col·legi de Fisioterapeutes, la Sagrada Família va oferir un total de 320 entrades per tal de visitar el temple de forma gratuïta i exclusiva. Les entrades van ser atorgades per rigorós ordre d'inscripció i cada col·legiat només podia sol·licitar una entrada. Des del Col·legi volem agrair molt especialment als responsables de la Sagrada Família el seu gest generós envers el nostre col·lectiu.

La fisioteràpia, clau per tractar les seqüeles d'un càncer de mama

La medicina està en constant evolució i progrés. Aquesta dinàmica permet oferir dades esperançadores com la que situa Espanya entre els països amb una taxa de mortalitat més baixa per càncer de mama, com a conseqüència de la creixent eficàcia dels nous tractaments i de la detecció precoç.

En paral·lel a aquesta dada tan positiva, també creix l'esperança de vida de les persones afectades, fet pel qual és imprescindible garantir la seva qualitat de vida. La fisioteràpia pot ser determinant en aquesta etapa perquè després d'una cirurgia de càncer de mama, una mastectomia, és molt freqüent que apareguin seqüeles físiques.

LLUITAR CONTRA LES SEQÜELES

Les més usuals són les adherències i retraccions en les cicatrius, deficiències cardiorespiratòries, problemes vasculonerviosos, contractures musculars, disminució de mobilitat i força al braç, l'espatlla i mà del costat afectat... I potser el més habitual, el limfedema, una inflor provocada per una anormal acumulació de líquid en els teixits tous del cos, els braços en el cas del càncer de mama, que afecta 4 de cada 10 dones mastectomitzades.

Aquest és un trastorn crònic i progressiu, el que fa fonamental la seva prevenció i tractament precoç per part d'un fisioterapeuta, amb l'objectiu de mantenir-lo controlat i evitar la seva evolució. El fisioterapeuta tracta el limfedema amb tècniques de drenatge limfàtic manual, embenat neuromuscular o compressiu, combinant el tractament amb un programa terapèutic d'exercici respiratori i aeròbic intermitent (150 minuts a la setmana d'intensitat moderada i 75 d'intensitat vigorosa) per enfortir i tonificar els membres superiors. Els programes d'exercici terapèutic en les seves diferents modalitats també són molt eficaços abans, durant i després del tractament de quimioteràpia i/o radioteràpia.

Des del Col·legi volem recomanar a tothom que pateixi aquest càncer que pugui acudir bé al seu fisioterapeuta de confiança o bé sol·licitar ser atesa en les cada vegada més nombroses Unitats de Limfedema que el sistema públic de salut posa a disposició de la ciutadania.

A la pàgina web del Col·legi podreu accedir al videoconsell de setembre, dedicat al càncer de mama.

Marta Rispa,

COORDINADORA DEL GRUP DE TREBALL DE MARXA NÒRDICA

QUI SOC?

Soc la Marta Rispa, fa 46 anys que vaig néixer a La Seu d'Urgell. El 1997 em vaig diplomar en fisioteràpia per la Universitat Ramon Llull, Blanquerna.

Quan vaig finalitzar els estudis de fisioteràpia vaig començar a treballar, des d'aleshores he anat combinant la feina amb la formació continuada en diferents àmbits: neurologia, geriatria, respiratori... sempre relacionada amb la teràpia manual.

Durant la meva carrera professional he tingut la sort de poder treballar al costat de grans professionals, que m'han fet reafirmar la meva passió per la fisioteràpia. He treballat en diferents camps de la fisioteràpia: esportiva, geriatria, neurologia, pediatria. Actualment estic en l'àmbit hospitalari però també he estat en el privat.

QUÈ FAIG?

Des de fa gairebé 15 anys treballo com a fisioterapeuta al Servei de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael, que forma part de la Unitat de l'Aparell Locomotor. També treballo com a tècnic del Laboratori de Biomecànica que, des de fa 3 anys, té el Servei de Rehabilitació on estem duent a terme diferents estudis científics sobre l'aparell locomotor. Des del 2005 al Servei de Rehabilitació estem treballant l'Educació Sanitària dels pacients, de manera que els empoderem a realitzar exercici físic. D'aquí neix, el 2006, el projecte de Sant Rafael d'incloure la marxa nòrdica

com a exercici físic terapèutic amb els nostres pacients dins la cartera del CatSalut. Al començament només estava dirigit al pacient amb problemes de l'aparell locomotor, i després en tots els camps: problemes metabòlics, cardíacs, salut mental...

A finals del 2015 vaig rebre la invitació de formar part d'un grup de treball que s'estava creant al CFC amb la idea de difondre, a tots els fisioterapeutes, a través d'una guia, la marxa nòrdica. La idea de treballar en equip, poder compartir i contrastar, em va captivar. El procés de la Guia no ha estat fàcil, durant aquest temps ha entrat i sortit gent del grup, hi ha hagut problemes amb els drets d'imatge... però finalment, gràcies al fet que el treball de grup suma, hem anat superant tots els entrebancs, la Guia està finalitzada i esperem que d'aquí a poc temps us la puguem presentar.

M'agrada treballar en equip, tinc la sort que professionalment al Servei de Rehabilitació tothom té un paper important, des de metges rehabilitadors fins a auxiliars passant per administratius i fisioterapeutes. A més, en l'àmbit del Grup de Treball de Marxa Nòrdica del CFC, tot i que tots som fisioterapeutes, cadascú ha tingut un paper rellevant en l'elaboració de la Guia.

QUÈ VULL FER?

Vull continuar aprenent, ja que els fisioterapeutes tenim la gran sort que la nostra professió cada dia et sorprèn i aprens coses noves, tant en l'àmbit científic com en l'humà.

Amb el meu granet de sorra m'agradaria continuar contribuint a millorar la qualitat de vida de les persones. També m'agradaria que els fisioterapeutes, com a professionals sanitaris i gestors de la sanitat que som, promoguéssim que la societat no fos tan depenent dels recursos sanitaris i fora més responsable de l'autocura de la seva salut. La Sanitat ha de donar les eines i oferir l'educació a les persones, les responsables de la salut. Si ho aconseguíssim voldria dir que hem fet una bona feina de prevenció i d'educació sanitària.

"M'AGRADA LA FISIOTERÀPIA PERQUÈ ÉS UNA EINA AMB QUÈ PUC AJUDAR LA GENT"

LA SETMANA DEL CONGRÉS DE LA SCBF

Aquest any, a causa de la pandèmia de la Covid-19, la Societat Catalano-Balear de Fisioteràpia ha reconvertit el seu Congrés anual en la setmana del Congrés; oferint-vos 3 *webinars* amb tres temàtiques molt interessants:

Traumatologia colze

Moderació: Sr. Lluís Puig. Fisioterapeuta, responsable de la Unitat de Fisioteràpia de l'Hospital Esperit Sant de Santa Coloma de Gramenet, comunicador.

Cirurgia colze

Dra. Anna Carreño. Metgessa cirurgiana expert en extremitat superior.

Fisioteràpia colze

Sr. José Miguel Aguililla. Fisioterapeuta especialista en extremitat superior.

Fisioteràpia esportiva, lesions en el *running*. Digue'm com corres i et diré quina lesió tens!

Moderació: Dr. Martín Rueda. Podòleg.

Tècnica de carrera i lesions en el *running*

Sr. Miki Martínez. Fisioterapeuta, màster en fisioteràpia de l'esport i readaptació a l'activitat física.

Prevenció de lesions del corredor

Sr. Martín Quer. Llicenciat en educació física, entrenador personal del Club de tennis de Vic.

Dolor crònic

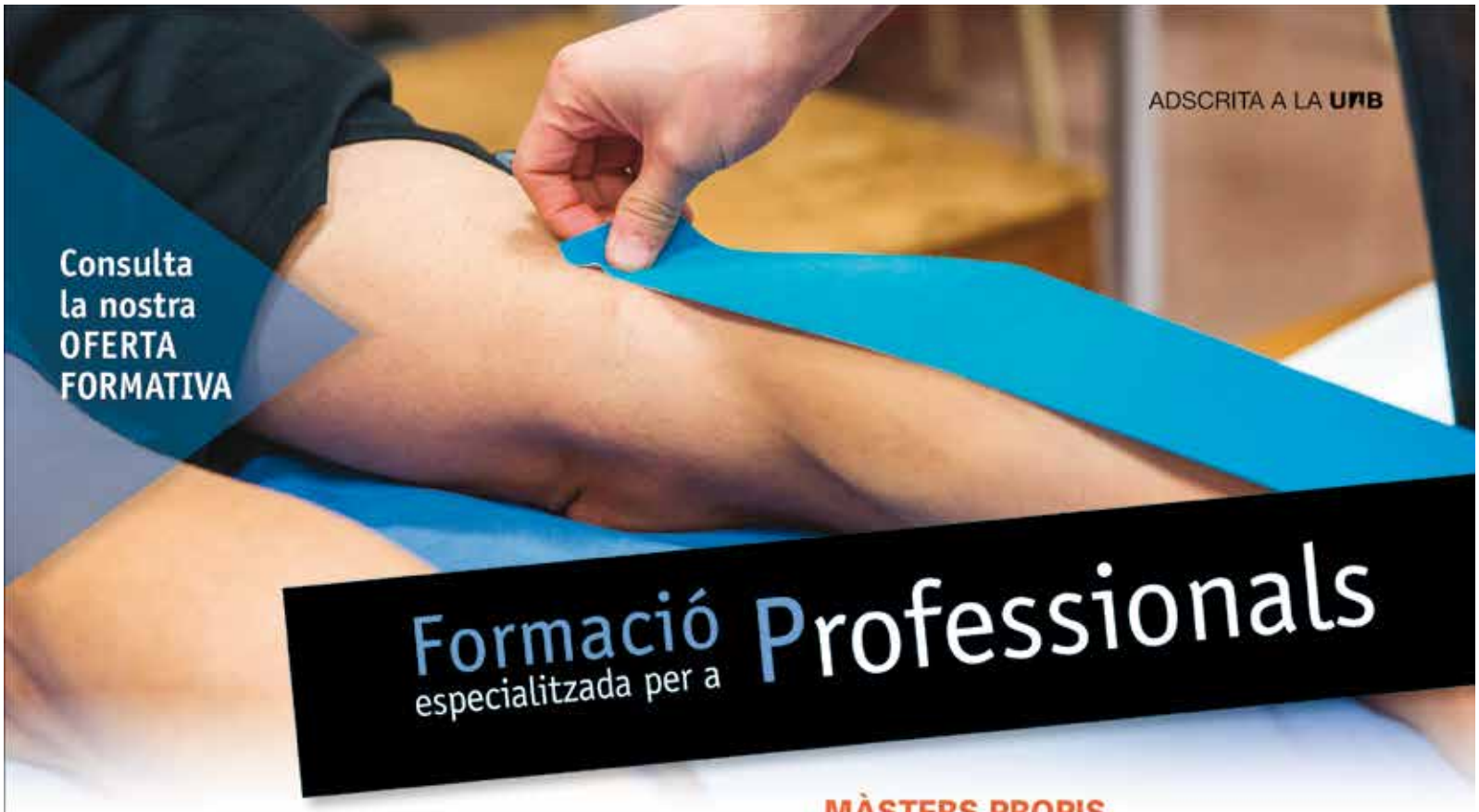
Moderació: Dr. Pere Bacardit. Fisioterapeuta expert en investigació translacional.

Aplicació de l'exercici en el dolor crònic

Dra. Clara Bergé. Fisioterapeuta, màster en fisioteràpia de l'esport i readaptació a l'activitat física, experta en exercici terapèutic.

Tal com us vàrem dir a l'anterior Noticiari, la SCBF s'està reinventant a nivell 2.0 per poder millorar les condicions dels socis. És per aquest motiu que, amb l'inici del curs 2020-2021, s'està procedint a l'actualització de la pàgina web (http://www.scfisioterapia.cat/).

Us recomanem seguir les nostres xarxes socials per estar al dia de totes les novetats!



Formació especialitzada per a Professionals

MÀSTERS UNIVERSITARIS

- **Fisioteràpia del Tòrax** (12a edició)
  De setembre 2020 a juny 2021
- **Osteopatia** (18a edició)
  De setembre 2020 a juny 2021
- **Fisioterapia en Pediatria** (3a edició)
  De setembre 2020 a juliol 2021

MÀSTER INTERUNIVERSITARI

- **Investigació Translacional en Fisioteràpia** (8a edició)
  De setembre 2020 a juny 2021

MÀSTERS PROPIS

- **Hipoteràpia i Equitació Terapèutica** (5a edició)
  De setembre 2020 a juny 2021
- **Fisioteràpia de l'Esport i Recuperació a l'Activitat Física** (6a edició)
  D'octubre 2020 a juny 2021

POSTGRAUS

- **Teràpies Fascials. Normalització Esquelètica i Visceral** (6a edició)
  D'octubre 2020 a juny 2021
- **Acupuntura i Dolor** (5a edició)
  D'octubre 2020 a juliol 2021
- **Acupuntura i Dolor (versió Llatinoamèrica)** (1a edició)
  D'octubre 2020 a juliol 2021

#mesqueunaescola

www.eug.es

EUGimbernat @EUGimbernat

Av. de la Generalitat, 202-206 08174 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)
Tel. 93 589 37 27 Fax 93 589 14 66 fisioterapia@eug.es

escoles universitàries gimbernat
ADSCRITA A LA UAB

No
abaixem
la guàrdia
12.500 fisioterapeutes
a Catalunya disposats
a vetllar per la teva salut
Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya
fisioterapeutes.cat