

fisio teràpia

DIFT 2023
MOLTES GRÀCIES!
SOU MOLT
"BONA GENT"!

NO ET PERDIS
LA JORNADA DE
FISIOTERÀPIA
NEUROMUSCULO-
ESQUELÈTICA!

LA MARATÓ
2023: SALUT SEXUAL
PREVENCIÓ DE LA
DISPARÈUNIA I EL
VAGINISME PRIMARI
A LES ESCOLES



ACTUALITAT

- 04 No et perdís la Jornada de Fisioteràpia Neuromusculoesquelètica!
- 06 Entrevista a Ericka Céspedes, especialitzada en teràpia manual ortopèdica i en readaptació física

A FONTS

- 10 La Marató 2023: salut sexual. Prevenció de la dispareunia i el vaginisme primari a les escoles

ACTUALITAT

- 14 Primer baròmetre de la salut i la fisioteràpia a Catalunya
- 18 DIFT 2023: Moltes gràcies! Sou molt "bona gent"!
- 22 FTP24: III Congrés Internacional de Fisioteràpia a Barcelona

REPORTATGE

- 24 El compromís de la fisioteràpia amb la salut mental

FISIOS AL MÓN

- 28 Fisioteràpia solidària al cor d'Àfrica

NOSALTRES

- 32 Traduïda al castellà la "Guia clínica de fisioteràpia per al maneig de la covid persistent"
- 33 Participació del Col·legi a la Diada Nacional de Catalunya

QUI ÉS QUI?

- 34 Ana Velázquez Colomina, coordinadora del Grup de Treball de Fisioteràpia en Arts Escèniques

FORMACIÓ

SCBF

- 38 Activitats de tardor de la SCBF



JUNTA DE GOVERN

Degà: Ramon Aiguadé Aiguadé. **Vicedegana:** Yolanda Sánchez Retamero. **Secretària:** Cristina Adillón Camón. **Vicesecretària:** M. Carmen Sánchez Mato. **Tresorera:** M. Marlen Moreno Martínez. **Vicetresorer:** Luis Soto Bagaria. **Vocals:** Clara Bergé Ortínez, Ismael Martí Terradas, Alfons Mascaró Vilella, Daniel Freixes Garcia, Anahí Castilla Catalán i Jordi Vilaró Casamitjana

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 Sadurní
Narcís Monturiol, 39.
08970 Sant Joan Despí (Barcelona)
DL.: B-11846/97 / ISSN: 1137-6287





Ramon Aiguadé
 Degà del Col·legi
 de Fisioterapeutes
 de Catalunya

SEGUIM!!!

El Noticiari que teniu a les mans és una mostra del dinamisme del nostre Col·legi, que no és res més que el reflex de l'activitat de totes les persones col·legiades. La visió que la ciutadania té de la fisioteràpia ha canviat de forma important i cada cop estem més presents dins d'una societat que cada vegada més reconeix la nostra tasca com a professionals de la salut. Durant l'any 2023 s'han incorporat 380 nous fisioterapeutes a l'Atenció Primària i Comunitària i esperem que en un futur proper en vinguin molts més.

Tenim un Col·legi més solidari que mai i aquest any la recaptació del DIFT, que es destinarà íntegrament a La Marató, serà de més de 6.000 €. I enguany hem participat activament en La Marató i estic segur que la fisioteràpia del sòl pelvià estarà més present que mai a l'activitat solidària més important de tot l'estat.

I volem potenciar la nostra gent!!! Catalunya és referent en temes com la fisioteràpia vestibular, de sòl pelvià, d'oncologia... i volem contribuir a donar visibilitat a la tasca que es realitza amb excel·lència des de casa nostra. La presència a La Marató de TV3, la nostra aportació de ponents al Congrés Nacional de Càceres han de servir per recuperar la posició de lideratge que ens correspon com a col·legi degà de la fisioteràpia estatal i també el més gran de l'estat. El mes de desembre celebrarem la 1a Jornada d'Oncologia del Col·legi, convençuts que aquest camp de la fisioteràpia aporta molt a la salut de les persones.

I per suposat, volem apostar per la ciència, i per això hem creat la 1a Jornada de Doctorands i estem treballant incansablement en l'FTP24, el gran Congrés Internacional de Fisioteràpia que se celebrarà al novembre del 2024. No us el perdeu! Serà el millor congrés de fisioteràpia mai celebrat a Catalunya.

Voldria acabar aquestes línies felicitant els recentment guardonats com a Premi June Nystrom, la fisioterapeuta pionera en medicina de les arts, Sílvia Fàbregas, i el gran Gonzalo Lorza, que aquest any es jubila tancant una de les etapes més llargues i brillants de la FUB de Manresa. I per suposat a la Fisioterapeuta de l'Any, la Mayte Serrat per CIM Project, del qual n'estic segur que en sentirem a parlar molt.

Enhorabona a totes i tots. És un premi molt merescut.



NO ET PERDIS LA JORNADA DE FISIOTERÀPIA NEUROMUSCULO- ESQUELÈTICA!

La Jornada de Fisioteràpia NME arriba a l'onzena edició centrada en algunes de les patologies amb més prevalença entre la població, com són l'espatlla i el genoll. Com destaca el degà del Col·legi, Ramon Aiguadé, en la presentació de la Jornada, la cita vol també mostrar les “evidències científiques més actuals”. La Jornada tindrà lloc el pròxim divendres 10 de novembre a l'Hotel Catalonia Plaza, a la plaça d'Espanya de Barcelona i ja estan obertes les inscripcions a la pàgina web del Col·legi. Cal recordar que l'import de la inscripció de la Jornada es destinarà íntegrament a projectes de caràcter social en fisioteràpia.

Aquest any hi ha una gran diversitat de ponències, que arrencaran a primera hora amb *Text-neck, una fal·làcia convenient*, a càrrec de Daniel Paulino Nogueira, fisioterapeuta brasiler i professor a l'Escola de Quiropràctica de Barcelona, sobre la posició adoptada en fer servir el mòbil i les seves repercussions nocives per a la salut del coll. La seguirà la ponència *Dolor d'espatlla relacionat amb el manegot dels rotatoris: més enllà del tendó*, impartida per la codirectora de la clínica CRFisioteràpia, Marta Tejedo. El programa del matí seguirà amb *Actualització científica de la recuperació després d'una lesió del lligament encreuat anterior*, a càrrec de Lluís Llurda, doctor en Ciències de la Salut i investigador en fisioteràpia esportiva. Abans de la pausa de dinar, serà el torn de *Factors temporomandibulars a tenir en compte en l'avaluació cervical: de l'evidència a la pràctica clínica*, impartida per Tània López, fisioterapeuta i doctoranda en Biomedicina.

A la tarda, es reprendrà la Jornada amb la ponència *Exercici terapèutic en el mal de coll, és per a tothom?*, per Eduardo Fondevila, president de la Sociedade Galega de Fisioterapeutes, professor i director d'Alfa Fisioteràpia. *El Paper dels retinacles en l'abordatge de les lesions neuro(fascio) musculoesquelètiques del membre inferior* centrarà la segona xerrada de la tarda, amb Vidina G. Suárez, fisioterapeuta i doctora en Investigació Aplicada a les CC Sanitàries. La penúltima ponència anirà a càrrec de Xavier Vericat, especialista en fisioteràpia neuro-musculoesquelètica, i estarà centrada en *Com tractar una espatlla sense tractar l'espatlla*. Tancarà la Jornada la fisioterapeuta i entrenadora de Costa Rica, Ericka Céspedes, amb la ponència *Síndrome Patel·lofemoral: el tractament fora de la llitera*.

11ª JORNADA DE FISIOTERÀPIA NEUROMUSCULOESQUELÈTICA

9.00 **Inauguració**
 9.15 **El text-neck, una fal·làcia convenient**
 Daniel Paulino Nogueira
 10.00 **Dolor d'espatlla relacionat amb manegot dels rotatoris: més enllà del tendó**
 Marta Tejedo Carranza
 10.45 **Pausa-café**
 11.15 **Actualització científica de la recuperació després d'una lesió de lligament encreuat anterior**
 Lluís Llurda Almuzara
 12.00 **Factors temporomandibulars a tenir en compte en l'avaluació cervical: de l'evidència a la pràctica clínica**
 Tània López Hernández
 12.45 **Maneig no quirúrgic dels esquinçaments del manegot dels rotatoris: on som ara?**
 Enrique Luch Gírbés
 13.15 **Pausa**
 15.00 **Exercici terapèutic en el mal de coll, és per a tothom?**
 Eduardo Fondevila Suárez
 16.30 **Pausa**
 17.30 **Com tractar una espatlla sense tractar l'espatlla**
 Xavier Vericat Matamoros
 18.15 **Síndrome Patel·lofemoral: el tractament fora de la llitera**
 Ericka Céspedes Marozzi
 18.30 **Cloenda**

Moderador: Xavier Labraca Gui

Organitza: Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Amb la participació de: STIRZ MEDICAL



Daniel Paulino Nogueira



Marta Tejedo Carranza



Lluís Llurda Almuzara



Tània López Hernández



Enrique Luch Gírbés



Eduardo Fondevila Suárez



Xavier Vericat Matamoros



Ericka Céspedes Marozzi

**Ericka
Céspedes,**
especialitzada en
teràpia manual
ortopèdica i en
readaptació física



***“El que realment
rehabilita la persona
és l'exercici”***



Erica Céspedes és de Costa Rica, fisioterapeuta, especialitzada en teràpia manual ortopèdica i en readaptació física, i entrenadora, amb un màster en entrenament i rendiment esportiu. S'ha passat mitja vida dedicant-se a l'esport professional, arribant a formar part de la selecció nacional de natació i de la d'aixecament de peses, a Costa Rica. Una experiència que l'ha portat a formar-se com a entrenadora i fisioterapeuta. Serà una de les ponents a la XI Jornada de Fisioteràpia Neuromusculoesquelètica.

Q uè és per a tu la fisioteràpia?

És retornar una funció. No és treure el dolor. Un antiinflamatori, el gel i el descans treuen el dolor. Però un cop tret el dolor, hem d'analitzar per què s'ha produït, fer els exercicis necessaris per restablir la funció i evitar que el dolor es produeixi de nou. Per a mi la fisioteràpia és retornar la funció. És rehabilitar. I retornar la funció amb moviment, no amb mètodes passius com utilitzava la fisioteràpia en el passat.

T'has especialitzat en teràpia manual ortopèdica i readaptació física, però també en entrenament d'alta intensitat.

M'he especialitzat en les dues perquè des que jo recordo soc esportista. Vaig començar a competir en natació als 9 anys i vaig arribar a la selecció nacional de Costa Rica. També vaig començar a aixecar peses als 11 i vaig estar a la selecció nacional del meu país de *powerlifting* (aixecament de peses d'alta potència). He fet *crossfit*, *mountain bike*, surf, pàdel, caiac... He estat esportista abans que professional. La disciplina de l'esport també m'ha ajudat molt en tota la part professional. No sé si soc entrenadora que sap fisioteràpia o una fisioterapeuta que sap d'entrenament. Em moc en les dues carreres. En fisioteràpia tinc l'especialitat en teràpia manual ortopèdica i en entrenament tinc un màster en entrenament i rendiment esportiu. La unió de les dues és molt poderosa perquè em fa tenir altres punts de vista, tenir en compte punts d'entrenadora que sap de fisioteràpia i a l'inrevés.

Què t'aporta l'especialització en entrenament i rendiment esportiu?

M'aporta un món diferent pel que fa a les prescripcions d'exercicis. Tot el que he après d'entrenament ho aplico a la teràpia física. Els fisioterapeutes són molt bons sabent tècniques d'entrenament però no pel que fa a les càrregues, planificar un any d'entrenament, entendre les temporades d'entrenament, què fer com a fisioterapeuta en un període de preparació de l'esportista... Tinc un màster en entrenament i rendiment esportiu però els meus clients no són d'alt rendiment. Són persones que tenen una professió, tenen família, estrès... un seguit de variables que jo no vaig aprendre en planificar entrenament d'esportistes d'alt rendiment, cosa que encara

“TOT EL QUE HE APRÈS D'ENTRENAMENT HO APLICO A LA TERÀPIA FÍSICA”

és un repte més gran perquè hem de tenir en compte altres variants respecte a la càrrega d'entrenament i processos de recuperació que ho fa més desafiant.

Defenses la figura del fisioterapeuta i la importància d'orientar la gent no professional que fa exercici, sobretot per evitar lesions.

Per evitar lesions, com a fisioterapeutes hem de tenir molt controlat les hores que dorm la persona, el nivell d'estrès, la seva postura en el lloc de feina, el menjar... Tot això influeix a l'hora de prescriure un exercici al gimnàs o a la teràpia física. El fisioterapeuta ha de fer aquestes preguntes i l'entrenador, també. Si una persona dorm 4 o 5 hores, té un alt nivell d'estrès, està assegut tot el dia i té una mala alimentació i arriba al gimnàs i li prescriuen un entrenament d'alta intensitat probablement aquesta persona es lesionarà perquè li estic posant encara més estrès a un cos que ja està estressat. L'estil de vida actual ens està portant els clients al gimnàs o a la teràpia física. És tasca del fisioterapeuta o entrenador identificar aquest tipus de coses per saber quina és la càrrega adequada i quina ha de ser la progressió adequada.

“S’HA VIST QUE MOLTES DE LES COSES QUE FÈIEM ABANS COM A FISIOTERAPEUTES NO SERVEIXEN, NO SÓN LA FORMA MÉS EFECTIVA DE FER UN TRACTAMENT, I CREC QUE EL REPTE EN ELS PRÒXIMS ANYS SERÀ APRENDRE A DESAPRENDRE”

Portes més de dues dècades de professió, de formacions, docència, nacional i internacional. Què és el que més destacaries del teu recorregut?

Crec que tota l'experiència que tinc des del punt de vista d'atleta, m'ajuda. Combinar aquesta part d'entrenament, com a atleta, i prendre'm l'estudi amb la mateixa seriositat que l'entrenament, és una molt bona combinació. Els entrenadors entrenen però no estudien i els fisioterapeutes estudien però no entrenen. Els qui prescrivim exercicis hem d'entrenar per guanyar confiança a l'hora d'explicar un exercici, per entendre i sentir el moviment, però també estudiar per saber quan hem d'aplicar els moviments. És important tenir sempre la disposició d'aprendre, perquè no ho coneixem tot. Cal tenir aquella humilitat de saber que cal aprendre més, estudiar i estar-se actualitzant constantment. Les dues professions m'encanten i la docència també em fascina. Tot el que faig m'agrada molt.

Participes en la Jornada NME del pròxim mes de novembre i centres la ponència en la Síndrome Patel-lofemoral: el tractament fora de la llitera. En què consisteix?

El dolor de genoll es recupera amb exercici, amb moviment. Explicaré 14 causes relacionades amb el símptoma i la majoria, com a mínim 10, necessiten moviment. No són moviments amb tractaments amb aparells sinó fora de la llitera, amb exercicis. La millor forma de tractar la síndrome és entendre les causes des del punt de vista de l'anatomia, la biomecànica i la cinesiologia, entendre la força que m'està generant la molèstia al genoll. I és que molts cops el problema no està al genoll, pot estar en alguna part de l'extremitat inferior o en la zona lumbar. I quan parlo de "fora de la llitera" és perquè considero que els fisioterapeutes han d'acabar la sessió de teràpia com si fos una sessió d'entrenament. A l'inici de la teràpia, segurament necessitarà tècniques articulars, miofascials, neurals, però després sempre cal acabar amb exercicis i anar augmentant aquest temps dedicat al moviment i reduint el de la llitera.

Quins són els aspectes que més destacaries d'un fisioterapeuta?

Crec completament en l'especialització. Cal ser especialistes en alguna cosa. Si a mi em posen a parlar en unes jornades sobre neurologia, serà la pitjor ponència

de la meua vida. I això no em fa ser una mala fisioterapeuta. És molt important reconèixer quan no tenim el coneixement necessari per solucionar el problema a una persona. A vegades el millor tractament que podem fer és la derivació a un altre professional especialitzat en aquella àrea. Una professora i amiga em va dir que “el que més sap, és el que sap el que no sap” i la frase em va marcar molt. Sé el que jo sé i sé el que no sé. Aleshores derivar pot ser una molt bona eina, tenir humilitat de dir “no ho sé”. Un fisioterapeuta ha de tenir capacitat d'aprendre sempre, de derivar i tenir una part molt humana perquè el vincle que generem amb el pacient és molt important.

Quines carències veus en la fisioteràpia?

Encara fa falta que el fisioterapeuta tingui més coneixement d'exercici, de càrrega, que no tingui por de prescriure l'exercici i això ho aconseguim estudiant i aprenent l'exercici. Cal entendre com funciona el cos humà. Això és una de les carències que a vegades veig, que la part de cinesiologia, anatomia, anàlisi de moviment no es fa amb l'aprofundiment necessari. Si no tinc aquest aprofundiment no puc identificar la causa. Un cop identificada la causa, prescriu les estratègies correctives sobre adaptació física i això s'aconsegueix amb exercici. A vegades s'utilitzen massa aparells durant molt de temps -molts agents físics, electroteràpia- quan el que realment rehabilitarà la persona és el moviment, no els aparells. Els aparells van bé en una etapa inicial, quan has de sanar, desinflamar, que hi hagi una curació de l'estructura. Un cop està curada l'estructura, ens hem de moure.

Quins reptes té la fisioteràpia en els pròxims anys?

Veure què ens presentarà l'evidència científica. Hi ha molts estudis de fa anys que donaran resultats. S'ha vist que moltes de les coses que fèiem abans no serveixen, no són la forma més efectiva de fer un tractament, i crec que el repte serà aprendre a desaprendre. Tenir la flexibilitat mental d'entendre que el que fèiem segurament no era el més efectiu i tenir la capacitat d'aprendre les eines que de veritat generaran canvis en les persones.



LA MARATÓ 2023: SALUT SEXUAL

PREVENCIÓ DE LA DISPARÈUNIA I EL VAGINISME PRIMARI A LES ESCOLES

2023
17 de desembre

La Marató **3**

SALUT **SEXUAL**
I **REPRODUCTIVA**





Entrevista a Mònica Mallafré

“Fem tard”



“ENS FALTA
FORMACIÓ
REGLADA
EN SALUT
SEXUAL PER A
SANITARIS”

Mònica Mallafré és fisioterapeuta experta en uroginecologia, obstetrícia i oncologia. Màster en Reeducació abdominal i pelviana i monitora d'educació sexual i afectiva. Desenvolupa la seva tasca professional a Fisiovilassar (Vilassar de Mar) i a Dexeus Dona (Barcelona).

Com va sorgir la idea de crear el projecte d'educació sexual a les escoles?

Ja fa uns 18 anys que acompanyo la dona en alguns dels moments més importants de la seva vida. Embaràs, part, menopausa, càncer de mama, càncer ginecològic...

Doncs fa 4 anys, l'Eider, la meva filla, va arribar de l'escola i em va preguntar com s'utilitzava un tampó i em va fer cinc cèntims del que havia explicat la tutora a classe sobre la menstruació. Ostres! M'havia oblidat d'acompanyar la meva filla en un dels moments més importants de la seva vida!

Allò de... a cal sabater, sabates de paper o a cal ferrer, ganivet de fusta...

Doncs això, sí. Aquella mateixa tarda vaig contactar amb l'escola i vam organitzar una reunió en línia per posar-hi remei i abans d'acabar el curs vaig organitzar un taller per acompanyar els alumnes de 10 anys en l'arribada de la menarquia i l'espermarquia. El taller va tenir molt bona acollida i, amb col·laboració de l'Ajuntament de Vilassar de Mar, va passar a formar part del Programa de Promoció de la Salut a totes les escoles del poble. Em van demanar de seguir amb els tallers a altres cursos i a escoles d'altres municipis.

Per tal de realitzar aquesta tasca correctament em vaig formar com a monitora d'educació sexual i afectiva. Compaginava la formació amb les visites a consulta. Cada dia arribaven a la consulta més dones afectades de disfuncions sexuals i les eines de comunicació no funcionaven...

Les disfuncions sexuals no es diagnostiquen correctament per falta de coneixements, per vergonya, per por, per frustració de la dona que pateix la disfunció i per la falta de formació en salut sexual dels professionals de la salut que l'atenen.

Per aquest motiu vaig decidir educar els més petits de la casa. Vaig crear aquest bonic, petit i important projecte per als infants de 8 a 11 anys i les seves famílies amb un objectiu, prevenir la disparèunia i el vaginisme primari.

Tens una experiència de gairebé 20 anys en el camp de la fisioteràpia de sòl pelvià? Com ha canviat l'enfocament en aquests anys?

Fa dinou anys que acompanyo la dona en alguns dels moments més importants de la seva vida. Els meus inicis com a fisioterapeuta van ser acompanyant les dones diagnosticades de càncer de mama. La meva formació va ser molt específica i, com podeu imaginar, en el camp de la fisioteràpia oncològica només existia formació de drenatge limfàtic manual. Es començava a parlar del limfedema.

No vaig parar d'aprendre dels professionals de la salut en els congressos d'oncologia per a metges i de les companyes i companys del Comitè de Patologia Mamària



i Ginecologia Oncològica de Dexeus Dona de Barcelona. En el camp de la fisioteràpia de sòl pelvià també em va passar el mateix, existia formació, però poca.

Actualment jo destacaria l'expertesa de les i els fisioterapeutes en sòl pelvià i la riquesa de coneixements adquirits gràcies a la formació continuada presencial i/o en línia. La tecnologia aplicada a les disfuncions del sòl pelvià està sent una gran ajuda a consulta, i les xarxes socials han fet que les/els professionals en aquest àmbit es relacionin amb facilitat i que els coneixements de les i els fisioterapeutes de Catalunya traspassi fronteres internacionals.

On seguim tenint mancances? Què es pot fer per prevenir i educar en l'àmbit de la salut sexual des de la fisioteràpia?

En l'àmbit de la salut sexual totes i tots fem tard a nivell personal i professional. Ens fa falta formació reglada en salut sexual per a tots els sanitaris.



Col·laborar amb les psicòlogues i psicòlegs especialitzats en sexualitat i teràpia de parella. Hem de saber derivar i crear una xarxa de professionals especialitzats per tal que les persones estiguin ben ateses. La informació és una eina molt poderosa i moltes vegades arriba tard. Arriba disfressada, alterada i fa que les persones normalitzem el dolor.

Es normalitza la dismenorrea, el dolor en fer servir un tampó o una copa menstrual, molèsties a l'explorar-se o en l'estimulació. Fins al punt que es normalitza la disparèunia en les primeres relacions sexuals. En l'atenció primària es podria fer una bona feina de divulgació i prevenció.

Quina informació i coneixement transmetes als alumnes a l'escola?

Sempre que començo una classe aprofito que els infants estan més desperts i els hi explico que la informació que reben és molt poderosa i que han de ser respectuosos amb les persones que no han rebut aquests coneixements.

Es queden bocabadats quan els hi descric la meva professió i on treballo i el perquè del meu projecte a les escoles. Entre els coneixements que aprenen a l'escola hi ha:

- ▶ Anatomia genital i mamària i la seva diversitat.
- ▶ Roba interior: sostenidors, calces i calçotets. Quines implicacions té un mal ús.
- ▶ Com funciona el cos: els canvis físics que es produeixen o es produiran. Diversitat corporal.
- ▶ Postura, respiració, esport, higiene, hàbits miccionals, defecatoris.
- ▶ Menarquia. Dismenorrea. Endometriosis. No normalitzar el dolor. Dispositius menstruals. Quan i com. Sense pressa.
- ▶ Espermarquia. Primeres ereccions. Ejaculacions. Comunicació.
- ▶ La importància de conèixer totes les parts del cos. Connectar-hi.
- ▶ Observar, tocar i sentir el cos per prevenir disfuncions del sòl pelvià en un futur (incontinència urinària i/o fecal, hemorroides, fissures anals, prolapses dels òrgans pelvians i disfuncions sexuals).

“LES DISFUNCIONS SEXUALS NO ES DIAGNOSTIQUEN CORRECTAMENT PER FALTA DE CONEIXEMENTS, PER VERGONYA, PER POR, PER FRUSTRACIÓ DE LA DONA QUE PATEIX LA DISFUNCIÓ”

DISPAREUNIA I VAGINISME

La **disparèunia femenina** fa referència als dolors durant, abans o després de la penetració vaginal o dels intents de penetració. Pot implicar irritació vaginal, un dolor pelvià profund o sensació d'ardor.

El **vaginisme primari** és una contracció involuntària dels músculs de la vagina, el cos s'anticipa al dolor i contrau els músculs del sòl pelvià. Una contractura del terç extern de la vagina que impedeix completament la primera relació sexual amb penetració.



QUÈ EN DIUEN LES ESCOLES?

Lluís Rodríguez i Lago,
director de l'escola Els Alocs de Vilassar de Mar

El nou currículum de l'Educació Bàsica és molt clar en aquest sentit: la coeducació per superar estereotips i rols de gènere i l'educació afectivo-sexual són línies d'actuació i principis pedagògics que s'han de concretar en les programacions d'aula a totes les etapes.

Per desgràcia, és habitual que el nostre alumnat rebi els primers inputs relacionats amb la sexualitat de fonts completament negatives arribant a condicionar el seu desenvolupament i la seva vinculació amb el seu propi cos i la sexualitat en si mateixa. L'escola pot ser garant en la formació dels nens i nenes, també en aquest àmbit que no només implica el coneixement del propi cos, també com ens relacionem amb els cossos de les altres persones.

Neus Sintes i Anna Torres,
mestres de l'escola Joan Perich i Valls, Sant Joan Despí

Des de l'escola Joan Perich i Valls valorem molt positivament el taller que la Mònica va venir a fer als cursos de 5è i 6è el curs passat perquè, sent un tema encara tabú per a la majoria de nens i nenes, ella en va parlar amb total naturalitat, connectant molt amb els alumnes, transmetent-los la importància de conèixer bé el seu cos per després poder gaudir-ne correctament, incidint molt en respectar el tempo que cadascú necessités per arribar a aquest punt.

Els va parlar, també, de la menstruació i els hi va presentar en viu totes les mesures higièniques que existeixen actualment al mercat. De fet, tot el que va explicar ho va fer amb el suport de material molt divers que els alumnes veien i que després van poder tocar i manipular.

Ens va ensenyar també tot un seguit de llibres que parlen del cos humà i de sexologia, adequats per a diferents edats i els va animar a voler saber i descobrir, de cara a poder afrontar la realitat de manera conscient i no en fets basats en les imatges que poden trobar a internet o a les pel·lícules.

QUÈ EN DIUEN LES INSTITUCIONS?

Carla Fernández Pérez, *regidora de Promoció de la Salut. Ajuntament de Vilassar de Mar*

Com a regidora de Promoció de la Salut a l'Ajuntament de Vilassar de Mar, estic totalment d'acord en promoure la visualització i normalització del coneixement dels cossos i la salut emocional i física ja que és fonamental per al desenvolupament sa dels infants i la prevenció de conductes indesitjades i tabús socials. Educar des del respecte, la diversitat i la tolerància és clau per a una societat més saludable i inclusiva. El seu relat i la seva tasca dins del taller realitzat, és un pas important cap a aquest objectiu.

**PRIMER BARÒMETRE DE
LA SALUT I LA FISIOTERÀPIA A CATALUNYA**

EL 76 % DE LES PERSONES QUE VISITEN UN FISIOTERAPEUTA ESTAN SATISFETES AMB L'ATENCIÓ PROFESSIONAL



Realitzat per iniciativa del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, el Baròmetre de la Salut i la Fisioteràpia a Catalunya és un estudi que analitza diversos aspectes relacionats amb la professió i la percepció que d'ella té la ciutadania de Catalunya. En aquest article us presentem les conclusions de la primera part de l'estudi i, en el següent número, finalitzarem el repàs a aquest primer Baròmetre realitzat pel Col·legi.



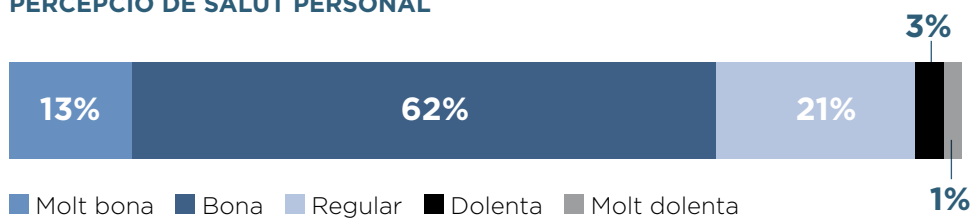
Realitzat a partir d'una enquesta a 2.000 catalans i catalanes d'entre 18 i 65 anys, l'estudi demostra, d'una banda, l'alta prevalença de les patologies musculars o articulars en la salut de la ciutadania de Catalunya i també el desig i voluntat de la gran majoria de la població de fer ús dels serveis de fisioteràpia si el sistema públic els oferís d'una manera més generalitzada.

En concret, 6 de cada 10 entrevistats/ades lamenten no haver pogut accedir a la fisioteràpia a través del sistema públic i es mostren majoritàriament a favor de què s'ampliïn els serveis de fisioteràpia al sistema d'atenció primària i comunitària. Al fil d'aquesta resposta, el degà del Col·legi, Ramon Aiguadé, puntualitza que "aquest any ha sigut el primer en què finalment s'ha desplegat la fisioteràpia a tots els CAPs de Catalunya, però tots els agents implicats sabem que és una notícia molt bona però insuficient encara. Cal més fisioteràpia per millorar l'atenció als ciutadans però també perquè el sistema sigui més eficient. Els recursos que es destinen a fisioteràpia reverteixen en un immediat estalvi per al conjunt del sistema".

EN GENERAL, ELS CATALANS CONSIDEREN QUE TENEN BONA SALUT PERÒ UN 69 % HA TINGUT PROBLEMES MUSCULARS O ARTICULARS

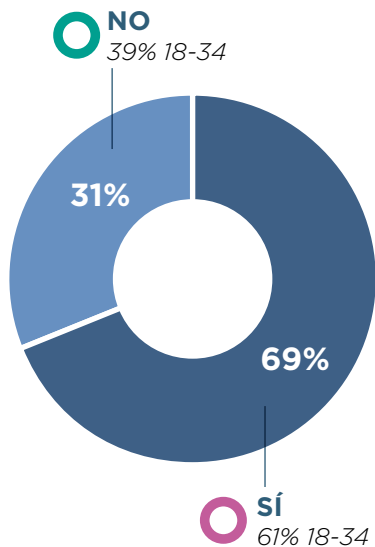
Tres de cada quatre catalans declaren tenir bona salut. Com és lògic, aquesta percepció empitjora significativament a mesura que augmenta l'edat (només un 65 % entre els 55-65 anys), creixent les preocupacions pels problemes articulars i ossis (40 % entre els 55-65 anys i 31 % entre els 45-54 anys).

PERCEPCIÓ DE SALUT PERSONAL



A Catalunya, més de dos terços de la població, un 69 %, ha patit en algun moment problemes musculars o articulars. Amb aquest alt nivell de prevalença, el fet que un 44 % de les persones que en pateixen vagin directament al metge de capçalera explica en bona part que el sistema tingui problemes per assumir el gran volum de consultes.

PROBLEMES MUSCULARS / ARTICULARS



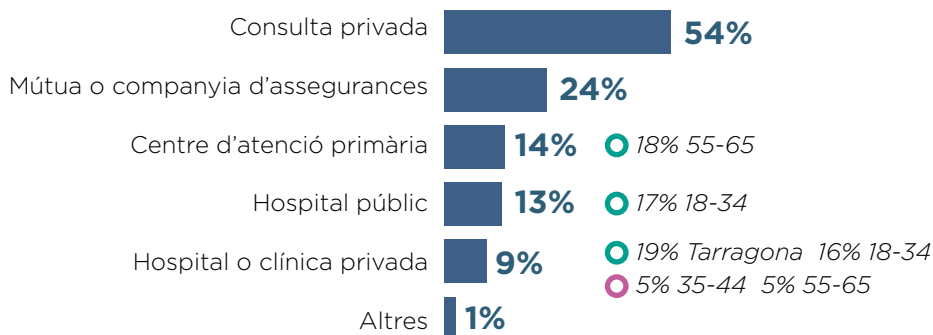
A QUIN PROFESSIONAL DE LA SALUT DECIDEIXEN ANAR LES PERSONES AMB PROBLEMES MUSCULARS?

De la resta de professionals de la salut que poden atendre les patologies musculars, un 20 % decideix anar al fisioterapeuta mentre que un 18 % es decanta pel traumatòleg. Aquesta tendència es reverteix a la franja d'edat més gran, en la qual gairebé el 24 % prefereix anar al traumatòleg en primera instància. En conjunt, els majors de 55 anys, es dirigeixen significativament més al metge de capçalera i al traumatòleg, abans que al fisioterapeuta (10 %). En canvi, els joves prefereixen anar al fisioterapeuta en un 29 % dels casos.

EL 76 % DE LES PERSONES TRACTADES PER FISIOTERÀPIA VALOREN POSITIVAMENT L'ATENCIÓ

La valoració dels serveis de fisioteràpia és molt bona o bona (76 %) segons els usuaris. En el 54 % dels casos, aquest servei es presta en consulta privada, en un 24 % en mútues i només un 27 % es fan en centres públics (un 14 % en CAPs i un 13 % en hospitals).

TIPIUS DE SERVEI



“ELS PRINCIPALS MOTIUS DE CONSULTA SÓN ELS PROBLEMES MUSCULARS I EL DOLOR, SEGUITS DE LES LESIONS ESPORTIVES”

D'entre les persones que visiten el fisioterapeuta, la freqüència de visites a l'any és d'una mitjana de 5. Un 13 % hi va més de 10 vegades a l'any i un 27 % entre 5 i 10 vegades.

Ramon Aiguadé insisteix que *“des del Col·legi voldríem que un cop a l'any tots els catalans i catalanes tinguessin una consulta de fisioteràpia per poder anticipar i prevenir patologies i possibles tractaments. Això és qualitat de vida per als ciutadans i estalvi per a les administracions perquè la fisioteràpia està demostrat que redueix la despesa farmacològica”*.

LES PRINCIPALS PREOCUPACIONS DE SALUT DELS CATALANS

Les dades del Baròmetre ens diuen que les principals preocupacions de salut dels catalans són els problemes musculars (29 %) i els problemes articulars o ossis (27 %). A continuació ja apareixen els problemes mentals (25 %) seguits dels problemes digestius i els metabòlics, ambdós esmentats per un 24 % dels entrevistats.

Si analitzem aquesta pregunta per grups d'edat veiem com els problemes ossis preocupen més a la gent gran mentre que un 35 % dels joves mostren més preocupació pels problemes mentals.

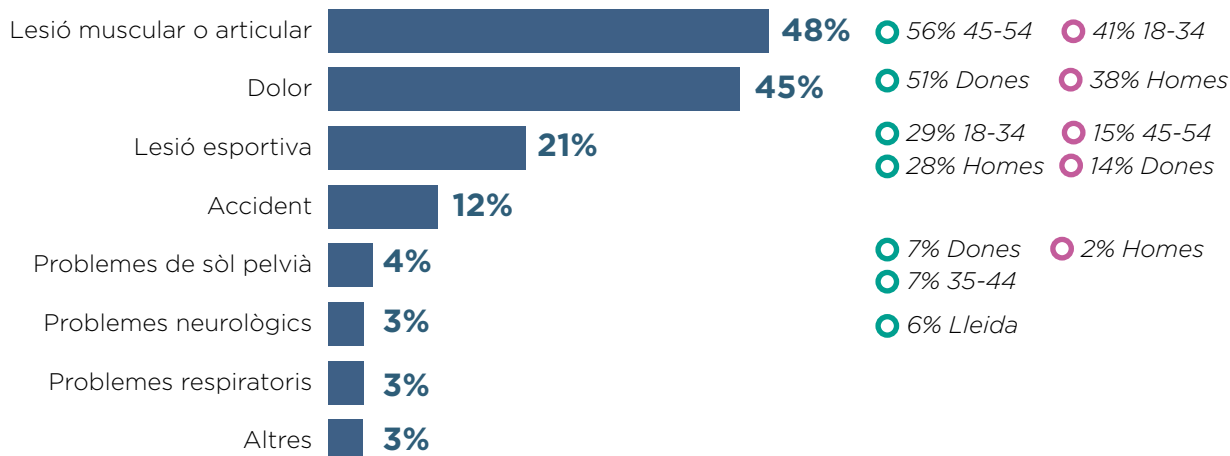
LA FISIOTERÀPIA, AL SERVEI DE LA SALUT DE LA CIUTADANIA

Els resultats del primer Baròmetre de la Salut i la Fisioteràpia a Catalunya permeten fer una valoració molt positiva del coneixement de la fisioteràpia per part de la ciutadania catalana ja que un 69 % dels entrevistats ha anat algun cop a una consulta de fisioteràpia. A més, la seva valoració del servei és molt positiva en 3 de cada 4 casos, un percentatge alt de satisfacció.

En canvi, l'enquesta també demostra que la fisioteràpia no està prou estesa en el sistema de salut públic, on seria de gran ajuda per aconseguir reduir les llistes d'espera i millorar el servei al ciutadà. De fet, d'entre les persones que no han anat mai a una consulta de fisioteràpia, un 31 % reconeix que és per raons econòmiques. Per tant, ampliar la cobertura de fisioteràpia al sistema públic de salut, evolucionant cap a poder activar l'accés directe (és a dir, que els ciutadans puguin demanar consulta directament amb el seu fisioterapeuta), és quelcom que reclama la població. Entre les persones que es tracten amb fisioteràpia, la lesió muscular o el dolor són els principals motius de la seva consulta.

“EL 75 % DE LES PERSONES ATESES PER FISIOTERAPEUTES ESTÀ SATISFETA AMB EL RESULTAT”

MOTIUS DE CONSULTA



Fitxa tècnica del Baròmetre

Enquesta realitzada a 2.000 persones d'entre 18 i 65 anys de Catalunya. Realitzat entre el 30 de juny i el 9 de juliol amb una durada mitjana de qüestionari de 5 minuts.

**MOLTES
GRÀCIES!
SOU MOLT
"BONA
GENT"!**





El 7 d'octubre va tenir lloc al Casino l'Aliança del Poblenou de Barcelona, l'acte central del DIFT 2023, el Dia de la Fisioteràpia. Un moment extraordinari per fer comunitat gaudint del monòleg d'en Quim Masferrer, "Bona Gent", un espectacle que ha omplert els teatres de Catalunya amb més de 300 representacions i 200.000 espectadors.

Gairebé 500 persones, moltes d'elles col·legiats i col·legiades juntament amb la seva família i amics, van poder gaudir d'un vespre divertit i diferent. L'actuació del Quim Masferrer va permetre també riure i relativitzar sobre tot allò que forma part del dia a dia de la nostra professió així com fer una crida reivindicativa sobre la importància de la fisioteràpia per a la salut de la ciutadania i la necessitat d'ampliar la cobertura de fisioteràpia al sistema de salut públic per evolucionar cap a l'accés directe a fisioteràpia.

En paraules de la vicedegana, Yolanda Sànchez, "ens encanta aquest marc festiu per celebrar el DIFT perquè som una professió jove amb una gran determinació. Esperem seguir donant passes en tots aquells àmbits on encara la fisioteràpia no està suficientment present i millorar les condicions del conjunt dels fisioterapeutes de Catalunya".

GAIREBÉ 500 PERSONES, MOLTES D'ELLES COL·LEGIATS I COL·LEGIADES JUNTAMENT AMB LA SEVA FAMÍLIA I AMICS, VAN PODER GAUDIR DE L'ESPECTACLE "BONA GENT"





- 1 Quim Masferrer, durant l'espectacle "Bona gent".
- 2 La interacció amb el públic va ser constant durant l'actuació.
- 3 Yolanda Sánchez, vicedegana del Col·legi.
- 4 Quim Masferrer amb Ramon Aiguadé, degà del CFC.
- 5 L'espectacle va reunir prop de 500 persones.
- 6 Membres de la Junta de Govern assistents a l'acte.

Tota la recaptació recollida amb la venda d'entrades anirà destinada íntegrament a La Marató de TV3, que aquest any gira al voltant de la salut sexual i reproductiva, un àmbit en el qual la fisioteràpia hi té molt a dir atès que ajuda a connectar la postura, la respiració i el sòl pelvià. També hi havia una fila 0 gràcies a la qual les persones que no van poder assistir a l'acte van poder col·laborar igualment amb La Marató. Gràcies a la venda d'entrades i a la fila 0, el Col·legi farà un donatiu a La Marató de TV3 de prop de 6.000 euros, cosa que el Quim ens ha volgut agrair amb un [vídeo](#).

Tant el DIFT com el Dia Mundial de la Fisioteràpia, que se celebra el 8 de setembre, són una oportunitat per a tot el col·lectiu de crear consciència sobre la contribució crucial que fa la fisioteràpia per mantenir el bon estat de salut de les persones des de cada un dels àmbits d'actuació, afavorint la seva mobilitat i la seva independència. El Dia Mundial cada any s'enfoca a un tema diferent dintre de les variades àrees d'expertesa de la professió.

Aquest any, l'organització global World Physiotherapy ha decidit centrar l'interès en l'artritis, posant el focus especialment en algunes formes d'artritis inflamatòria (artritis reumatoide, espondiloartritis axial, artritis idiopàtica juvenil) i el paper que desenvolupen els i les fisioterapeutes en el tractament i gestió d'aquesta afectació.

L'artritis és una inflamació aguda o crònica de les articulacions amb símptomes com dolor, inflor, rigidesa i envermelliment que poden reduir funcionalitats i destresa. Pot afectar persones de totes les edats i condicions físiques, fet que a vegades no es té present. Sigui quin sigui el tipus d'artritis, cal mantenir-se físicament actiu i optar per hàbits de vida saludable.

La fisioteràpia ha de formar part de l'equip multidisciplinari i que pot ajudar a controlar l'artritis. El treball en fisioteràpia pot incloure diferents estratègies com elaborar un programa d'exercicis adaptat; augmentar la força, resistència, mobilitat i nivell d'activitat; trobar l'equilibri entre descans i activitat; controlar el dolor, la inflor i la rigidesa, modificar activitats a la feina o a casa i, també, una avaluació holística que ajudi a accedir a l'atenció d'altres professionals. El Dia Mundial ens ha de servir per prendre consciència sobre la importància de lluitar contra l'artritis, una patologia que pot acabar afectant la capacitat per fer vida professional però també social i d'oci.

També és un motiu de satisfacció que, per tercer any consecutiu, els materials que la World Physiotherapy ha preparat per commemorar aquest dia i compartir la campanya a cada territori, estan disponibles també en llengua catalana. Aquesta iniciativa ha estat promoguda i liderada pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, responsable de les traduccions dels textos al català, gràcies a les sinergies entre el CFC i l'AEF (Asociación Española de Fisioterapeutas).

TOTA LA RECAPTACIÓ RECOLLIDA AMB LA VENDA D'ENTRADES ANIRÀ DESTINADA ÍNTEGRAMENT A LA MARATÓ DE TV3





29 I 30 DE NOVEMBRE DE 2024: III CONGRÉS INTERNACIONAL DE FISIOTERÀPIA A BARCELONA

Barcelona acollirà, els dies 29 i 30 de novembre de 2024, el III Congrés Internacional de Fisioteràpia (FTP24) organitzat pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Serà la tercera edició d'un congrés pensat per tenir una periodicitat biennal, així que reserva't la data a l'agenda, perquè no te'l pots perdre!!

**SERÀ LA TERCERA
EDICIÓ D'UN
CONGRÉS QUE
CONGREGARÀ A
LES MILLORS VEUS
DEL MÓN DE LA
FISIOTERÀPIA,
TANT A NIVELL
NACIONAL COM
INTERNACIONAL**

El programa que estem preparant servirà per gaudir durant dos dies de les millors veus del món de la fisioteràpia, nacional i internacional. En aquests moments ja podem confirmar la presència de prestigiosos fisioterapeutes d'arreu del món com Michael Shacklock, Ann Cools, Ben Cormack, Ericka Céspedes...

En números absoluts, el Congrés, que espera reunir uns 2.000 fisioterapeutes, comptarà amb la participació d'aproximadament 100 ponents dels diferents àmbits de la fisioteràpia: neuromusculoesquelètic, pediàtric, geriàtric, neurològic, esportiu, sòl pelvià, salut mental, oncologia, etc.



En paraules del degà del CFC, Ramon Aiguadé, "aquest congrés és una bona oportunitat per fer equip, per unir sinergies i donar encara més visibilitat a la nostra professió. Ponents d'arreu aportaran el millor de cada realitat perquè puguem oferir a la societat la millor atenció fonamentada en l'evidència científica. Sabem que la fisioteràpia està molt viva i més present que mai en la societat. I és que tenim un futur esperançador".

Com és habitual en aquest esdeveniment, hi haurà ponències, masterclass, *afterwork*, fira comercial, concursos de projectes, presentació de pòsters i comunicacions lliures... gairebé 2.000 persones, entre assistents, ponents, organitzadors, voluntaris i empreses, participant d'aquest Congrés que ja podem dir que està a l'alçada dels més importants del món.



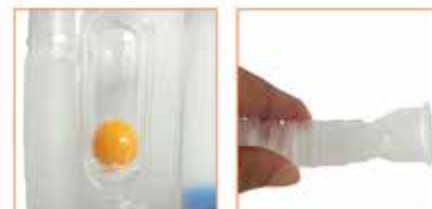
**DURANT DOS
DIES GAUDIREM
DE LES MILLORS
VEUS DEL MÓN DE
LA FISIOTERÀPIA,
NACIONAL I
INTERNACIONAL**

BC RespiVol®

Incentivador Inspiratori Volumètric



- Augment de la capacitat pulmonar**
- Prevenició de l'atelectasi**
- Ajuda a l'expectoració**
- Feedback visual**



EL COMPROMÍS DE LA FISIOTERÀPIA AMB LA SALUT MENTAL



L'agreujament dels problemes de salut mental arran de la pandèmia, sobretot entre adolescents i joves, ha fet créixer la preocupació a nivell social i polític sobre els trastorns cada cop més habituals entre la població.

Des del Col·legi també es treballa en aquest sentit. D'una banda, en la creació d'un Grup de Treball en Salut Mental. De l'altra, com a integrant del Pacte Nacional de la Salut Mental, creada pel Govern de la Generalitat.

EN SALUT MENTAL SÓN MOLT IMPORTANTS ELS EXERCICIS EN MOVIMENT, PERÒ TAMBÉ ALTRES TÈCNiques PRÒPIES DE FISIOTERÀPIA, COM ARA LES DE RELAXACIÓ O LA TERÀPIA MANUAL

El desconeixement sobre la importància de la fisioteràpia en la salut mental ha motivat la creació del nou grup de treball del Col·legi amb l'objectiu de defensar els interessos de la nostra professió en aquest àmbit d'actuació, aportant també el coneixement sobre intervencions terapèutiques dins del Pla Nacional de Salut Mental. En aquest sentit, el Col·legi s'ha reunit dues vegades amb la responsable del programa per a l'elaboració del Pla Nacional de Salut Mental, Magda Casamitjana, al febrer al Palau de la Generalitat i al juliol a la seu de l'entitat.

Per al degà del Col·legi, Ramon Aiguadé "la fisioteràpia en salut mental està cada cop més reconeguda perquè hi ha molta evidència científica on es demostra la seva eficàcia en els tractaments de persones amb malalties mentals. En aquest sentit, des del Col·legi també vetllem per evitar l'intrusisme, ja que els i les fisioterapeutes són els únics professionals sanitaris reconeguts per poder realitzar exercici amb finalitat terapèutica. En aquest sentit, en salut mental són molt importants els exercicis en moviment, però també altres tècniques pròpies de fisioteràpia, com ara les de relaxació o la teràpia manual".

PRESENCIA MINSA FINS AL MOMENT

Fins a l'actualitat i exceptuant alguns casos aïllats, la fisioteràpia no ha estat gaire present en el tractament de la salut mental. Per aquest motiu, segons explica el coordinador del Grup de Treball en Salut Mental del Col·legi, Guillem Jabardo, l'objectiu d'aquest nou grup és "donar a conèixer aquesta branca als companys i companyes i a la societat en general". "La fisioteràpia en salut mental utilitza l'exercici físic i altres tècniques terapèutiques per millorar el benestar emocional i psicològic de les persones", afegeix, tot reivindicat la importància d'aconseguir "a llarg termini" l'especialitat de fisioteràpia de salut mental.

Alguns d'aquests "casos aïllats" de fisioterapeutes que treballen en salut mental des de fa anys és, per exemple, el de Fernando Guerrico, que va començar a treballar el 1996 a l'Institut Pere Mata de Reus. Fa 30 anys, la figura del fisioterapeuta era inexistent, així que va haver de començar "de zero" perquè no hi havia estudis sobre salut mental. Era "un camp completament nou" i això li va suposar, segons recorda, "tot un repte". Guerrico creu que és difícil definir aquesta especialitat, considera que la fisioteràpia en salut mental consisteix en aplicar diverses tècniques de la fisioteràpia, com per exemple, l'exercici terapèutic, la relaxació i la consciència



ÉS ESSENCIAL REIVINDICAR QUE ELS FISIOTERAPEUTES ESTIGUIN PRESENTS EN ELS DIFERENTS RECURSOS COMUNITARIS

temporal, “com a part del tractament integral del pacient amb l'objectiu de millorar l'estat de salut psicopatològic i físic”. De fet, recorda que quan va començar, les úniques possibilitats de tractament en malalts de salut mental eren de tipus farmacològic i psicoterapèutic. “Ara no s'entendria el tractament de la salut mental sense la figura del fisioterapeuta”, assegura, tot remarcant que fent exercici canalitzen l'ansietat que tenen aquest tipus de pacients. “Com més greu està el pacient, més important és la figura del fisioterapeuta”, afirma rotund Guerrico, que actualment treballa amb pacients subaguts a la unitat de rehabilitació hospitalària del Pere Mata. Són pacients greus, que poden estar ingressats entre tres mesos i un any i, lamentablement, cada cop són més joves.

Guerrico també forma part del Grup de Treball en Salut Mental del Col·legi i destaca la importància d'aquest àmbit d'actuació. Explica que s'està enmig d'una reconversió de la salut mental general a nivell social alhora que també estan canviant els tipus de pacients, que cada cop són més joves, a part “del boom de la patologia mental en infants i adolescents” amb trastorns d'ansietat, alimentaris, depressions... “S'està passant d'un model d'hospitalització clàssica, la del pacient dins d'un hospital psiquiàtric, a què el pacient sigui atès a nivell social en diferents recursos que s'estan posant en marxa a nivell comunitari (centres de dia, serveis de rehabilitació comunitària, hospitals de dia, etc.)”. Per aquest motiu, considera que és essencial reivindicar que els fisioterapeutes també estiguin presents en els diferents recursos comunitaris. “No es pot entendre la figura del fisioterapeuta només en l'hospitalització de llarga durada”.

IMPLEMENTAR LA FIGURA DEL FISIOTERAPEUTA EN TOTES LES ETAPES DE TRACTAMENT

En aquesta vindicació de la professió coincideix una altra de les fisioterapeutes veteranes en salut mental. Es tracta de Socorro Garcia, que treballa des del 1997 a l'Hospital Mare de Déu de la Mercè de Barcelona i que dos anys després de començar va aconseguir implementar la figura del fisioterapeuta en les unitats de psiquiatria del centre. Per a ella, la figura del fisioterapeuta s'ha convertit en “imprescindible”, tot i que alerta que cal fer visible l'especialitat sobretot en l'àmbit hospitalari perquè considera que es corre el risc que els professionals d'INEFC “ocupin el camp dins dels hospitals”.

Per a Garcia, la mirada del fisioterapeuta en salut mental ha de ser des d'una “perspectiva integral i individualitzada dirigida a cada perfil d'usuari” ja que recorda que els trastorns comporten “alteracions considerables del pensament, la regulació de les emocions o els comportaments, que repercuteixen negativament” en l'estat físic del pacient i, per tant, en el seu dia a dia. A més, Garcia, que actualment és coordinadora de l'equip de terapeutes de l'hospital, considera que també és molt important el paper en la “prevenció i psicoeducació d'hàbits saludables” en aquest tipus de pacients, que sovint acaben abandonant les seves cures personals. Garcia, com Guerrico, destaca que l'ús de diferents tècniques fisioterapèutiques ajuden a aquest tipus de malalts a reduir l'ansietat i millorar l'estat d'ànim i l'estat físic.



Per tot plegat, des del Col·legi es va obrir el procés de creació del Grup de Treball en Salut Mental el mes de gener passat. Un cop constituït, ara s'estan organitzant a nivell intern i fent diferents passos. "Ens estem organitzant i estem analitzant quines accions podem dur a terme i quines són prioritàries". També han començat a planificar la possibilitat de fer algun curs *online* per als col·legiats sobre la fisioteràpia en salut mental. El desconeixement que hi ha al nostre país d'aquest àmbit d'actuació contrasta amb el dels països nòrdics, per exemple, on tenen molts anys d'experiència i "han obtingut resultats molt bons que podrien ser aplicats a casa nostra", explica el coordinador del Grup de Treball. Per a Jabardo és important col·laborar de forma coordinada amb les altres disciplines que ja estan treballant amb problemes de salut mental. "D'una banda, podem enriquir-nos d'aquestes altres disciplines i dels seus coneixements i experiència. I, de l'altra, aquestes disciplines han de tenir clar allò que els hi pot oferir la fisioteràpia". És un "equilibri" que cal buscar tenint present l'usuari final, és a dir, la persona que pateix problemes de salut mental.



MATARÓ

HUB4T

Postgraus
en Fisioteràpia
2023-2024

Data inici:
gener 2024
Títols propis
de la Universitat
Pompeu Fabra



Postgrau en
Readaptació
Fisicoesportiva



Curs de Postgrau en
Fisioteràpia en els
Trastorns Vestibulars
i Craniocervico-
mandibulars



Curs de Postgrau
en Fisioteràpia
del Malalt Crític

FISIOTERÀPIA SOLIDÀRIA AL COR D'ÀFRICA

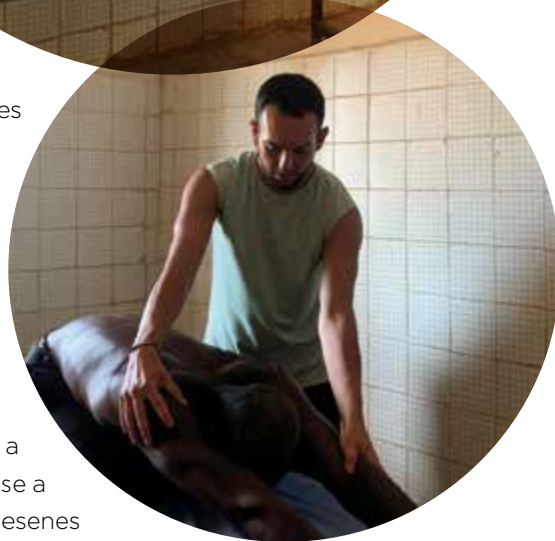


Desenes d'estudiants de la Facultat de Fisioteràpia i Infermeria de la Universitat de Lleida (UdL) viatgen com a voluntaris en un projecte de pràctiques impulsat per l'ONG Alpicat Solidari per apropar la fisioteràpia a una zona de l'interior de Gàmbia.

La Facultat de Fisioteràpia i Infermeria de la Universitat de Lleida (UdL) va impulsar el 2015, a través del programa Fisiàfrica i en col·laboració amb la Xarxa Vives d'Universitats, el grau de Fisioteràpia a la Universitat de Gàmbia, d'on ja han sortit dues promocions. Un cop es va consolidar el projecte amb la graduació de la primera promoció de fisioterapeutes, des de la UdL es va engegar un projecte Erasmus que permet tant la mobilitat d'estudiants i professorat de Gàmbia cap a Lleida com a l'inrevés. Però la cooperació entre la Facultat de Fisioteràpia i Infermeria no acaba aquí. Des del 2014 i a través de l'ONG Alpicat Solidari s'organitzen estades de professors i estudiants dels últims anys de grau de Fisioteràpia al centre de salut del poblat de Baja Kunda, situat a més de 400 quilòmetres de la capital de Gàmbia, un petit país de l'Àfrica occidental situat enmig del Senegal. Es tracta d'una roda de voluntariat que, en el cas dels estudiants, si ho volen, el poden fer servir de pràcticum i convalidar l'estada com un període de pràctiques clíniques, a través d'un conveni entre la UdL i Alpicat Solidari.

Baja Kunda és una de les moltes zones de Gàmbia i del continent africà on no existeix la figura del fisioterapeuta, una mancança que la creació del grau de Fisioteràpia, lògicament, encara no ha aconseguit cobrir perquè, a més, els universitaris que acaben el grau en Fisioteràpia opten per quedar-se a la capital del país, Banjul. Durant diversos mesos a l'any, sobretot a l'estiu, desenes d'estudiants i professionals, també metges i infermeres, dividits en grups, viatgen des de Catalunya a Gàmbia per fer de voluntaris i donar continuïtat assistencial en fisioteràpia en aquesta zona de l'Àfrica. Molta gent de Baja Kunda i d'altres regions de Gàmbia es desplacen fins al centre de salut d'aquesta localitat per rebre tractament. Fins i tot, han atès persones que provenien del veí Senegal.

Darrere de tots aquests projectes de cooperació i col·laboració entre la UdL i Gàmbia hi ha la fisioterapeuta, professora de la UdL, màster en Desenvolupament i Cooperació Internacional i coordinadora de voluntariat d'Alpicat Solidari, Carme Campoy, que recorda que l'any passat les rodes de continuïtat van començar al maig i es van allargar fins al novembre i que aquest 2023 s'han fet de juliol a l'agost. Una de les novetats d'aquest projecte de cooperació consisteix en traslladar aquesta roda de voluntariat de pràctiques clíniques al Senegal. Durant aquest estiu, Campoy, juntament amb un dels grups de voluntaris i una fisioterapeuta de Madrid que també forma part d'una ONG, van viatjar fins al País Bassari, al Senegal, on els han demanat d'exportar el mateix projecte de continuïtat assistencial implantat a Gàmbia.



LA VISIÓ DELS VOLUNTARIS

1 Què et va motivar a fer de voluntari com a fisioterapeuta a Gàmbia?

2 Què has fet?

3 Com valores l'experiència?



Henar Bores
és d'Aguilar del
Campo (Palència)
i ara ha començat
l'últim curs del doble
grau d'Infermeria
i Fisioteràpia de la
Universitat de Lleida.
Ha fet de voluntària
durant 15 dies a
l'agost.

1 Quan tenia 16 anys vaig anar a Tanzània a fer un voluntariat i això em va alimentar la set de recórrer món i conèixer cultures noves. Des d'aquell viatge que tenia ganes de marxar de cooperació. Quan se'ns va donar l'oportunitat de col·laborar amb Alpicat Solidari i exercir la professió de fisioteràpia a Gàmbia, no m'ho vaig pensar dues vegades.

2 La idea del projecte és intentar donar cobertura de fisioteràpia el màxim temps possible a l'hospital de Baja Kunda. De juny a setembre, cada dues setmanes diferents grups vam viatjar de voluntaris. Així, cada quinzena hi ha un grup nou, però l'atenció és continuada. En el meu cas érem un grup de tretze persones: un metge, una professora de fisioteràpia i una altra d'infermeria, i alumnes de fisioteràpia i infermeria i del doble grau de la UdL. El dia a dia a Baja Kunda era una aventura perquè mai sabies què passaria. Anàvem a l'hospital de 9.00 h a 13.00 h i ateníem els pacients que venien. Alguns eren nous i els hi fèiem la valoració inicial i d'altres ja eren coneguts i continuàvem el tractament acordat. A la tarda, posàvem en comú casos que havíem vist.

3 Ha estat una experiència d'aprenentatge, única i preciosa. Anar a Gàmbia m'ha fet adonar que visc en una bombolla de facilitats i comoditats en la qual tot et ve fet. I que aquesta tranquil·litat m'ha fet acomodar i deixar aquest costat curiós i despert que tant m'agradava. A partir d'ara toca seguir formant-me com a professional i seguir creixent com a persona per poder, en un futur, ser una bona infermera i fisioterapeuta i aportar alguna cosa bona al món, ja sigui a Catalunya, a Europa, a l'Àfrica o a on em porti el destí.

1 El que em va fer anar a Gàmbia va ser la idea de conèixer una cultura diferent i saber com entenen la fisioteràpia. Aprendre les seves formes de treballar i com gestionen les malalties i el dolor. Crec que la fisioteràpia és molt necessària en qualsevol lloc, ja que el dolor o les limitacions funcionals afecten tots els països. Però a Gàmbia crec que és especialment important ja que la majoria de la població utilitza el seu cos com a eina de treball i per això haurien de tenir coneixement i possibilitat de cuidar-lo.

2 Oferir atenció en fisioteràpia de manera gratuïta (a Gàmbia la sanitat és de pagament) a pacients de la zona de Baja Kunda, Ateníem peticions directes dels pacients o derivacions de metges i infermeres (també nosaltres derivàvem si era necessari).

3 L'experiència ha estat completament positiva i recomanable. Com a estudiant, t'ajuda a confiar més en la teva capacitat com a terapeuta i a adonar-te què és el que necessites reforçar més. A banda, crec que conèixer diferents cultures i formes d'actuar enriqueix, sigui quina sigui la teva professió, però especialment les persones que es dediquen a la salut. A mi m'ha servit per adonar-me que la nostra manera no és la millor, que es pot treballar en equip i aprendre els uns dels altres i que anar de voluntari no significa ajudar imposant la meua metodologia, sinó adaptant-te a la ja existent.



Paula Manrique

és de Pamplona i està estudiant el doble grau d'Infermeria i Fisioteràpia a la Universitat de Lleida, on ha començat l'últim curs. Ha fet de voluntària durant 15 dies a l'agost.



Aleix Cercós

és de Balaguer i ha començat 4t de Fisioteràpia a la Universitat de Lleida, després d'estudiar un grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, també a la UdL, i un màster d'Alt rendiment a la UB.

1 El fet de tenir la coordinadora del projecte com a professora i conèixer persones que ja havien anat a Gàmbia i que em van explicar l'experiència va ajudar. I la idea de poder fer arribar la figura del fisioterapeuta a un poble on no existeix i poder ajudar és el que em va motivar. La fisioteràpia és una professió necessària dins de l'àmbit de la salut i, evidentment, allà on aquesta figura no està estesa, encara més.

2 Com a fisioterapeutes vam veure molta patologia crònica. El problema de l'absència de fisioterapeutes fa que hi hagi accidents o problemes derivats de les seves feines físiques que no es tracten i es cronifiquen. Per això és important l'existència d'estudis universitaris de fisioterapeuta a Gàmbia. Encara que nosaltres poguéssim suplir la manca de fisioterapeutes tot l'any, venim d'una altra cultura i no entenem la seva lògica interna. És molt important que persones que pertanyen a aquesta cultura i entenen com es combinen les ciències de la salut més occidentals amb els seus remeis tradicionals puguin donar assistència de forma més holística.

3 L'experiència ha estat molt positiva. El fet d'estar allà et permet veure la cultura que tenen de primera mà. Un es fa una idea prèvia del que ens arriba pels mitjans de comunicació, però un cop ets allà i fas una petita immersió en aquella cultura, el teu camp de visió es fa una mica més gran i entens algunes coses més. Hem pogut ajudar de primera mà i és gratificant.

Traduïda al castellà la “Guia clínica de fisioteràpia per al maneig de la covid persistent”

Si a principis d'any us informàvem que el Col·legi havia elaborat la *Guia clínica de fisioteràpia per al maneig de la covid persistent* ara, i arran de la demanda de fisioterapeutes d'arreu de l'estat i, fins i tot, d'altres continents, us comuniquem que ja la tenim disponible també en versió castellana.

Aquesta guia recull la millor evidència científica actual en el maneig de la covid persistent i aporta un seguit de recursos pràctics que pretenen donar resposta, des de la fisioteràpia, a les seves manifestacions i símptomes. La guia es fonamenta en la literatura actual considerant la fisiopatologia de la malaltia i els símptomes persistents que genera, així com en el coneixement dels aspectes essencials de l'avaluació i les estratègies de maneig dels símptomes persistents mitjançant la fisioteràpia, que ha esdevingut una gran aliada atès que pot ajudar, entre d'altres, a recuperar la mobilitat, la força i a millorar la respiració.

Un altre aspecte important de la guia és que compta amb el suport del Col·lectiu d'Afectades i afectats persistents per la COVID-19, una plataforma que demana que hi hagi uns protocols adequats per assistir a les persones que presenten símptomes persistents, que es calcula que són entre un 10 % i el 15 % de les persones que s'han contagiats de COVID-19, independentment del seu grau d'afectació.





Participació del Col·legi a la Diada Nacional de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya va ser convidat a l'acte institucional amb motiu de la celebració de la Diada Nacional de Catalunya. L'acte, que va tenir lloc a les 10 del vespre amb les simbòliques Quatre Columnes de Puig i Cadafalch de Montjuïc com a part de l'escenari, va centrar el seu missatge en la llengua catalana, "Una llengua, molts accents". El degà del Col·legi, Ramon Aiguadé, va assistir a l'acte, juntament amb nombrosos representants de la societat civil catalana.

A través d'una *performance* lingüística, música cantada, projeccions audiovisuals o la llengua de signes, l'acte va intentar mostrar l'ús de la llengua a tot el territori de parla catalana. Totes les actuacions musicals van ser interpretades en llengua de signes a càrrec de l'Associació Socio-Cultural Encantades.

A l'esdeveniment, hi van actuar diversos artistes i la cantant Luz Casal, acompanyada al piano per Josep M. Baldomà, va interpretar en català la cançó "Paraules d'amor" d'en Joan Manuel Serrat.

Vuit corals d'arreu del país van interpretar l'himne nacional, que va cloure l'acte institucional de la Diada d'enguany.

**LA DIADA
D'ENGUANY VA
CENTRAR EL
SEU MISSATGE
EN LA DEFENSA
DE LA LLENGUA
CATALANA**



Ana Velázquez Colominas,

COORDINADORA DEL GRUP DE TREBALL DE FISIOTÈRÀPIA EN ARTS ESCÈNIQUES

QUI SOC?

Una amant de la cultura i de la fisioteràpia. M'agrada ajudar, aprendre i comunicar. Per això he volgut estar en contacte amb aquests dos camps, acostant-los tant com he pogut estudiant fisioteràpia, prevenció i posturologia clínica.

Tant per experiència pròpia com a intèrpret (vaig patir una lesió derivada d'una mala tècnica de cant) com per l'experiència de tractar els companys de la meua companyia de teatre musical, vaig veure la necessitat d'introduir els coneixements sobre la higiene postural i la fisioteràpia en el camp escènic.

En un primer moment vaig combinar dues activitats: dirigir la primera unitat d'arts escèniques a l'Hospital San Jaime de Torrevieja (Alacant) i assessorar a nivell preventiu en companyies de teatre i en centres educatius, sobretot en conservatoris de música. Tot i que, després de deu anys investigant i veient l'interès creixent entre els artistes pels resultats de la meua tasca, vaig veure urgent i clara la necessitat d'introduir la figura del fisioterapeuta en el món escènic. Per aquest motiu vaig organitzar el primer *Curs de fisioteràpia en arts escèniques*, adreçat exclusivament a fisioterapeutes.

Va ser un primer curs on es parlava de prevenció i tractament per a músics, ballarins i actors, i el vaig dur a terme tant al meu centre (cpae.net) com al CFC i en d'altres col·legis de fisioteràpia d'Espanya. Tot i que la formació s'ha anat diversificant amb els anys i ara són tres formacions diferenciades, ja som més de 600 fisioterapeutes de dotze països diferents (entre els quals, el Japó!) els qui ens hem beneficiat d'obrir-nos camí en un camp laboral que demana especialistes com nosaltres, coneixedors en profunditat del funcionament del cos humà i del seu rendiment.

QUÈ FAIG?

Vetllar per la salut i l'optimització del rendiment a escena per tal que la tasca de l'artista es desenvolupi de la manera més fàcil i planera possible, que pugui gaudir de la seva feina i no estigui pendent d'entrebancs inoportuns previsibles.

Ho faig en dos àmbits: de manera privada a la meva consulta i donant classes a associacions artístiques, escoles de teatre i conservatoris.

Ho faig avaluant tant la tècnica interpretativa en si, com les conseqüències que es desencadenen de l'execució d'un treball interpretatiu tan acurat i repetitiu com el gest tècnic. Seguidament el que faig és tractar l'artista amb teràpia manual a la vegada que l'oriento recomanant exercicis de correcció postural i terapèutics per arribar a l'optimització del rendiment que anhela.

En aquesta tasca és essencial tenir presents les emocions amb les quals treballa el pacient, per parlar amb l'artista el mateix llenguatge i anar junts cap a la consecució dels resultats.

QUÈ VULL FER?

Continuar treballant d'aquesta manera i fer-ho conèixer a més gent. Amb la finalitat que en aquest país es valori la cultura d'una manera oberta i clara, i que la figura del fisioterapeuta en sigui una peça clau.

El meu objectiu és que cada dia es conegui més la figura del fisioterapeuta en les arts escèniques. Una manera de reconèixer la feina dels qui ens fan la vida més fàcil cada dia. Us imagineu una vida sense artistes? Sense música ni teatre? O sense poder ballar-la? Jo no.

Ho vull fer, en primer lloc, donant més visibilitat i presència al Grup de Treball d'Arts Escèniques que ja hi ha format al Col·legi des de l'any 2012, potenciant-ne la presència a les jornades i congressos de fisioteràpia. L'objectiu és participar d'una manera més activa tant a les activitats que organitza el Col·legi per a fisioterapeutes com a les representacions artístiques que normalment es programen dins d'aquests actes.

En segon lloc, continuant a l'associació multidisciplinària per a les arts escèniques AMPAE, per tenir més presència en el camp internacional del fisioterapeuta especialitzat en arts escèniques, juntament amb altres sanitaris i artistes.

I, finalment, tot i que no menys important, promovent que en cada centre educatiu artístic hi hagi la figura del fisioterapeuta treballant juntament amb la resta de professorat: posicionar-nos com a assignatura clau dins el sistema educatiu. Que la nostra feina sigui multi i interdisciplinària dins el món interpretatiu i actoral.

Vull continuar com a mínim amb la mateixa il·lusió i entusiasme amb què vaig començar ara fa vint anys, intentant que cada dia sigui un lloc millor on viure, un lloc on sigui fàcil traslladar el nostre patrimoni cultural. Sona bé, oi? Ja queda menys!

**“EL MEU
OBJECTIU ÉS QUE
CADA DIA ES
CONEGUI MÉS
LA FIGURA DEL
FISIOTERAPEUTA
EN ARTS
ESCÈNIQUES”**

FORMACIÓ DEL COL·LEGI 2023



ALT PIRINEU I ARAN

02/12/23

Dolor al colze, més enllà de l'epicondilitis

Amb José Miguel Aguililla

Durada: 8 hores

Horari: Dissabte, de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 h a 18.45 h

TARRAGONA

18/11/23

Ecografia toràcica per a fisioterapeutes

Amb Purificación Pérez-Terán

Durada: 10 hores

Horari: Dissabte, de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 a 20.45 h

BARCELONA

04/11/23

Fisioteràpia respiratòria pediàtrica. Mòdul I: Bàsic

Amb Mireia Pardas i Marta

Sabaté

Durada: 29 hores

Horari: Dissabtes de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 h a 20.15 h; diumenges de 9.00 h a 14.15 h

10/11/23

XI Jornada de Fisioteràpia Neuromusculoesquelètica

Durada: 10 hores

Horari: Divendres 9.00 h a 19.15 h

17/11/23

Fisioteràpia manual instrumental.

Tècnica de ganxos

Amb Lluís Llurda

Durada: 20 hores

Horari: Divendres i dissabte de 9.00 h a 14.15 h i de 15.15 h a 20.30 h

02/12/23

I Jornada de Fisioteràpia en Oncologia

Durada: 10 hores

Horari: Dissabte de 9.00 h a 19.15 h

MARESME

10/11/23

Complex articular de l'espatlla. L'avaluació i l'exercici terapèutic en fisioteràpia

Amb Xavier Vericat

Durada: 30 hores

Horari: Divendres de 15.30 h a 20.45 h i dissabtes de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 h a 20.45 h

LLEIDA

18/11/23

Abordatge integral en el mal de cap

Amb Ismael Mohamed

Durada: 20 hores

Horari: Divendres, de 15.30 h a 20.15 h; dissabte, de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 h a 20.15 h; diumenge, de 9.00 h a 14.15 h



Aquesta planificació està subjecta a modificacions, consulta l'apartat de formació del web del Col·legi

ACTIVITATS DE TARDOR DE LA SCBF



Amb el començament del curs escolar arriben nous objectius. Setembre és el dilluns de l'any i és quan es comencen a materialitzar noves idees. Des de la Societat Catalano-Balear de Fisioteràpia comencem amb totes les activitats de les quals hem anat parlant al llarg del curs passat.

Hem començat l'octubre amb les píndoles informatives, que són petites cap-sules de coneixement de, més o menys, dues hores amb especialistes de la matèria. El nostre propòsit és abastar diferents àrees de coneixement per conèixer diferents aspectes sobre cares del dolor, fisioteràpia esportiva, cirurgia de raquis i sòl pelvià, entre d'altres. La nostra idea és introduir un tema i veure els diferents abordatges i evidència científica que hi ha sobre aquest tema.

D'altra banda, a mitjan octubre hem celebrat la Jornada Interuniversitària, en la qual hem convocat els estudiants amb la major qualificació en el seus treballs de final de grau (TFG). Aquests estudiants han presentat el contingut del seu TFG davant d'altres companys. Les temàtiques d'aquestes ponències han estat molt variades, des de tractament de sòl pelvià, passant per fisioteràpia en pediatria fins a un protocol de canulació de traqueotomia. Cada any que passa existeix més varietat i també una major especificitat de les diferents temàtiques, això és un indicatiu de l'estat de la professió i el que aquesta pot abastar.

A més, per acabar bé l'any, el 18 de novembre arribarà la traca final amb el nostre XVIII CONGRÉS, que podrem gaudir a la nostre seu, a l'Auditori de l'Acadèmia de les Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears. Un esdeveniment molt esperat per les nostres sòcies i socis, on es donarà veu a professionals de gran rellevància en el nostre àmbit.

La primera taula tractarà sobre el paper de la fisioteràpia en atenció primària, la segona taula sobre les malalties neurològiques i la tercera, i última taula, sobre l'exercici terapèutic. Aquestes tres taules es complementen molt bé tenint en compte el perfil cada vegada més envellit de la població. Una pregunta que potser podríem fer-nos és: quin és el paper de la fisioteràpia en la prevenció terciària. D'altra banda, des de fa anys que sabem com n'és de valuós l'exercici terapèutic com a abordatge terapèutic, però moltes vegades pot resultar confús com prescriure'l tenint en compte les diferents comorbiditats i els diferents processos terapèutics que els pacients presenten, per la qual cosa segurament l'espai de precís i preguntes és enriquidor per a totes les parts.

Pròximament anirem actualitzant la pàgina web i les xarxes socials amb informació sobre les noves formacions i esdeveniments, estigueu atents!



Consulta com fer-te soci o troba més informació sobre la Societat al nostre web, www.scfisioterapia.cat, i pots seguir-nos a les nostres xarxes socials:



@SCBF_Scientific



www.facebook.com/societat.catalano.balear.fisioterapia



@SCBF_Scientific



scfisioterapia@academia.cat

Activa't!

**Posa't en marxa al III Congrés
Internacional de Fisioteràpia**



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

tp 24

**CONGRÉS
INTERNACIONAL
DE FISIOFERÀPIA**

CCIB - BARCELONA

29-30 NOVEMBRE