

NOTICIARI DE

fisio teràpia

NÚM. 151

COL·LEGI DE
FISIOTERAPEUTES
DE CATALUNYA

MARÇ - ABRIL 2024

CONTRA LA FRAGILITAT, MÉS FISIOTERÀPIA

LLIBRE BLANC
SOBRE
FISIOTERÀPIA I
FRAGILITAT

EL DIA MUNDIAL DE
L'ASMA, DES DE LA
FISIOTERÀPIA

ENTREVISTA A
IRENE FERNÁNDEZ,
FISIOTERAPEUTA I
PSICONEUROIMMUNÒLOGA
CLÍNICA

SUMARI

ACTUALITAT

- 04 El Dia Mundial de l'Asma, des de la fisioteràpia
- 07 El Col·legi tanca un acord de col·laboració amb COCEMFE per impulsar la fisioteràpia neurològica
- 10 Vint-i-cinc anys acompanyant nous fisioterapeutes des del cor de Catalunya
- 14 Participa a l'FTP24

ENTREVISTA

- 16 Entrevista a Irene Fernández, fisioterapeuta i psiconeuroimmunòloga clínica

REPORTATGE

- 20 Contra la fragilitat, més fisioteràpia. Llibre blanc sobre fisioteràpia i fragilitat

NOSALTRES

- 25 Ens reunim amb la Direcció Estratègica d'Atenció Primària
- 26 El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya forma part del Consell Assessor del Campus de Salut de la Regió Sanitària Girona
- 27 Us presentem un decàleg de bones pràctiques per a la prevenció de la violència sexual en l'exercici de la fisioteràpia

QUI ÉS QUI?

- 28 Luz Adriana Varela, sotscoordinadora de la Comissió de Neurologia

30 FORMACIÓ



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 Quiñero 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

FOTO PORTADA: www.freepikes





Yolanda Sánchez
Vicedegana

ENS EMBARQUEM

Sí, marxem de viatge i tornarem a respirar fisioteràpia!

El passat 29 de febrer vam obrir les inscripcions, i ja som més de 500 inscrits en el que es convertirà en el III Congrés Internacional de Fisioteràpia del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Nou sales simultànies que, en pocs mesos, acolliran ponències, tallers, debats, exposicions de pòsters i comunicacions orals, concursos de projectes, activitats lúdiques, accions conjuntes i una fira comercial. Dintre de poc, els pròxims dies 29 i 30 de novembre, tot plegat tornarà omplir els espais del Centre de Convencions Internacional de Barcelona!

Serà tot un orgull donar-vos la benvinguda a aquest esdeveniment excepcional, on la ciència, la innovació i el nostre col·lectiu es fusionarà en un únic punt. Tornarem a ser la capital referent de la fisioteràpia, on la diversitat de la nostra professió serà, de nou, la protagonista i estarà representada en totes les seves vessants i àmbits d'actuació, amb experts de tot el món, demostrant que la nostra professió està més present que mai en la societat.

L'FTP24 serà més que un congrés, serà un viatge cap al coneixement, la col·laboració i la inspiració en el qual establim connexions globals arreu del món, explorarem nous horitzons que ens acostaran les últimes recerques i avenços per demostrar que la fisioteràpia és una disciplina basada en l'evidència científica. Cada sala, cada conferència es transformarà en un camí cap al futur, on estaran presents la innovació i la tecnologia, compartint experiències i sinergies entre tots, que crearan un entorn d'aprenentatge que farà millorar la nostra pràctica clínica diària.

A més, en el marc d'aquest FTP24, podrem gaudir de la II Jornada de Doctorands/es i recerca, un espai de trobada de totes les investigadores i investigadors del nostre col·lectiu, que acollirà totes aquelles persones interessades en la recerca en fisioteràpia, les que es vulguin iniciar en el procés doctoral, doctorands/es i doctor/es. I de camí cap a aquest viatge al coneixement i l'excel·lència gaudirem de descobriments en els quals també ens acompanyarà l'expertesa.

El proper 31 de maig podrem gaudir de la II Jornada de la Catalunya Central, en la qual farem un recorregut sobre el que ens aporta la investigació de la fragilitat respecte de la prescripció d'exercici. Comptarem amb professionals que han format part de l'autoria del Llibre Blanc de Fisioteràpia i Fragilitat, recentment publicat. I com a fet destacat, el 27 i 28 de setembre realitzarem la II Jornada de Gestors en Fisioteràpia, amb l'objectiu de deixar palès que la gestió exerceix un paper decisiu per garantir una atenció de qualitat i eficiència, essencial per al funcionament adequat dels nostres serveis de fisioteràpia.

Així que estigues preparat per acompanyar-nos en el nostre proper viatge, perquè l'aventura comença! Tots plegats fem fisioteràpia, i gràcies a vosaltres, perquè amb persistència, col·laboració, empatia i resiliència i fent equip, dia rere dia deixem palès la força que tenim plegats per continuar creixent com a col·lectiu i fent visible a la societat la força que ens uneix!

Sempre al vostre costat.

Gràcies per tot, gràcies per la vostra confiança!

EL DIA MUNDIAL DE L'ASMA, DES DE LA FISIOTERÀPIA



El pròxim 7 de maig se celebra el Dia Mundial de l'Asma, una jornada que serveix per conscienciar de la importància d'aquesta malaltia respiratòria crònica que afecta milions de persones arreu del món. Des de la Comissió de Fisioteràpia Cardiorespiratòria del Col·legi es fa una tasca de formació i divulgació sobre aquesta patologia.

El Dia Mundial de l'Asma està impulsat per la Iniciativa Global per a l'Asma (GINA, per les seves sigles en anglès) que el va instaurar el 5 de maig del 1998, dins de la primera reunió mundial de l'asma que es va celebrar a Barcelona. Des d'aleshores cada any se celebra aquesta jornada reivindicativa que a partir del 2022 es va establir que se celebraria el primer dimarts del mes maig.

L'asma és una malaltia respiratòria crònica que es caracteritza per una inflamació dels bronquis, que els estreny o obstrueix, i dificulta el pas de l'aire. Això pot causar episodis de sibilacions, dispnea, sensació d'opressió al pit i tos, especialment durant la nit o a primera hora del matí. En països industrialitzats, és més freqüent en la infància i l'adolescència.

ELS OBJECTIUS DE LA COMISSIÓ DE FISIOTERÀPIA CARDIORESPIRATÒRIA

La Comissió de Fisioteràpia Cardiorespiratòria té com a objectiu, segons explica la seva coordinadora, Eva Pascual, "oferir formació de qualitat en fisioteràpia cardiorespiratòria, participar en tasques divulgatives, fer conèixer la branca de la fisioteràpia a la que ens dediquem, donar a conèixer quines patologies podem tractar i de quina manera, i participar activament en els diferents esdeveniments organitzats pel Col·legi".

La malaltia és crònica i, per tant, no existeix cap tractament per curar-la, tot i que es poden controlar els símptomes, fet que pot ajudar la persona a fer una vida el més normal possible. Una manera de pal·liar aquesta patologia és a través de la fisioteràpia respiratòria que, segons Pascual, és molt "útil" en els pacients asmàtics perquè "s'aconsegueix disminuir els símptomes diaris i la necessitat d'administrar les dosis requerides de medicació sense substituir mai els medicaments". La fisioteràpia, afegeix Pascual, també "afavoreix l'arribada de la medicació al bronqui, on s'aprofitarà millor, ajudarà a establir els pacients després de les crisis, netejarà el pulmó de secrecions després de les crisis un cop resolt el broncoespasme, controlarà i previndrà noves crisis i millorarà la mecànica respiratòria i la capacitat d'esforç".

En aquest sentit, la Comissió organitza, per exemple, un curs de Fisioteràpia respiratòria en l'adult, que imparteix una de les altres membres de la Comissió, la Marta Sabaté, i que consisteix, segons relata, en "explicar les tècniques més adients per tractar aquesta patologia". També fan un taller de Tècniques de relaxació que "resulten molt útils per als pacients asmàtics", i que imparteix Sabaté.

"AMB FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA PODEM AJUDAR LA PERSONA A FER UNA VIDA EL MÉS NORMAL POSSIBLE"

L'EXERCICI FÍSIC ÉS FONAMENTAL, PAUTAT PER UN PROFESSIÓNAL, PER TAL MILLORAR LA GESTIÓ DE LA MALALTIA

Els malalts, segons remarca Sabaté, han d'aprendre a "detectar un inici de crisi de manera precoç per tal de prendre la medicació al més aviat possible", a més de saber mesurar "el pic de flux espiratori rutinàriament i davant la sospita d'inici de crisi". També és important que aprenguin exercicis respiratoris per aconseguir un "correcte control respiratori i altres exercicis que els poden ajudar a sortir del broncoespasme", a més de prendre la medicació.

Per la seva banda, Pascual destaca també la importància que té l'exercici físic en aquests pacients. "Abans es recomanava no fer exercici, però actualment la ciència ha demostrat que l'activitat física moderada té múltiples beneficis en les persones que pateixen asma, com la millora a la tolerància de l'exercici i la disminució de les crisis", ressalta. Per aconseguir-ho, aquestes dues integrants de la Comissió Cardiorespiratòria incideixen en la importància de treballar amb un fisioterapeuta expert. I quins consells donarien a aquelles persones que pateixen asma? En destaquen alguns com, per exemple, "evitar els al·lèrgens que poden provocar unes determinades crisis, realitzar de manera rutinària els exercicis respiratoris que ensenya el fisioterapeuta i fer exercici físic moderat diàriament i amb precaució, sempre prenent abans la medicació pautaada i evitant ambients freds i secs". També consideren que és important que els pacients aprenguin a utilitzar correctament els inhaladors i a detectar les crisis de forma precoç per tal de prendre la medicació també de manera precoç i "no deixar mai la medicació pel seu propi compte". Per últim, insisteixen en la necessitat d'aprendre alguna tècnica de relaxació "amb la qual se sentin còmodes, ja que això els ajudarà molt a l'hora de sortir d'una crisi de broncoespasme".

Pascual i Sabaté expliquen que, en un futur, la Comissió Cardiorespiratòria del Col·legi té, entre els seus objectius, realitzar una infografia sobre l'asma, amb informació del què és la patologia i consells de tractament. Ara ja treballen en una guia per al pacient amb malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), així com altres infografies per als malalts d'esclerosi lateral amiotròfica (ELA) i per a la rehabilitació cardíaca. A més, recorden que des de la Comissió, coincidint amb el Dia Mundial de l'Asma, estan a disposició de fisioterapeutes, malalts i ciutadania en general per "aclarir qualsevol dubte" relacionat amb aquesta patologia respiratòria.



EL COL·LEGI TANCA UN ACORD DE COL·LABORACIÓ AMB COCEMFE PER IMPULSAR LA FISIOTERÀPIA NEUROLÒGICA



El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i la Confederació de persones amb discapacitat física i orgànica de Catalunya (COCEMFE Catalunya) han signat un conveni marc de col·laboració. El degà, Ramon Aiguadé, i el president de la Junta Directiva de COCEMFE Catalunya, Frederic Crespo (fundador de la Fundació Step by Step), van rubricar un acord, l'objectiu del qual és promoure accions destinades a millorar la salut de la població i, concretament, de les persones amb discapacitat física i orgànica, així com realitzar accions destinades a millorar les condicions de l'exercici professional de la fisioteràpia.

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 dos representants de cada entitat. Les línies generals de treball estaran orientades a la millora de la salut de les persones sense recursos per accedir a un tractament i el treball del Col·legi se centra en trobar els professionals de fisioteràpia adequats per poder desenvolupar els projectes d'exercici terapèutic que s'indiquin.

COCEMFE Catalunya coordina, impulsa i potencia activitats amb l'objectiu d'aconseguir la plena inclusió, promoció, defensa dels drets, autonomia personal i millora de les condicions de vida de les persones amb discapacitat física i orgànica.

EL TESTIMONI D'ALEJANDRO VALLEJOS

“Sentia com aigua calenta al cap”, aquest és un dels principals records que guarda Alejandro Vallejos, una persona de 34 anys que va patir un ictus el 7 d'agost de 2014 i que ens explica la seva història un cop acaba el seu tractament de fisioteràpia a la Fundació Step by Step.

Aquell dia d'agost, un cop va arribar a l'hospital de Bellvitge, van practicar-li neurocirurgia amb una craniotomia que encara és, en part, visible. L'Alejandro va sobreviure després d'uns primers 18 dies a l'UCI molt durs i “ara soc aquí, gairebé 10 anys després, no puc estar més satisfet”.

“En patir l'ictus, vaig sentir un estrèpit al meu cap. Tot va canviar des d'aquell dia”

Els primers dies a l'hospital són un moment cabdal per a totes les persones que pateixen un ictus. Com el mateix Alejandro reconeix, “a Bellvitge venia un fisioterapeuta mentre estava a l'UCI que intentava que tingués un cert moviment al braç, però estava molt limitat”. L'evidència científica està demostrant que poder aconseguir fer exercicis terapèutics durant els primers dies després de patir un ictus és un dels factors que marquen la diferència per poder tenir una recuperació millor de les seqüeles. Evidentment, aquestes seqüeles poden arribar a ser molt limitadores.

El 8 de setembre de 2014, un mes després de patir l'ictus, l'Alejandro és traslladat a l'Institut Guttmann a Badalona on segueix un nou tractament durant 2 mesos més “i aquí va ser tot un altre món. La labor de fisioteràpia era constant i t'havies de posar les piles. Recordo com vaig plorar el primer dia que vaig aconseguir posar-me de peu, una setmana després d'arribar al Guttmann. En aquell moment no pensava que ho podria aconseguir. De fet, no controlava ni els meus esfínters i gairebé no em movia. Pensava que em quedava una vida duríssima per endavant”. El testimoni de l'Alejandro és colpidor però demostra també amb la seva mirada que és tot un lluitador.

Els primers moments de la seva recuperació són també on més nota els ànims i el compromís dels seus familiars i de la seva parella, qui l'ha acompanyat durant tots aquests anys animant-lo a millorar “step by step”, com el nom propi del centre on ara segueix amb la seva recuperació a la Zona Franca.

“En dos mesos i mig vaig avançar molt fins a tornar a la vida normal, a casa meva. En aquell moment, al 2015, la situació es torna més difícil perquè ens manquen recursos. Seguia el tractament en un hospital però ja la fisioteràpia no era especialitzada i la meva recuperació no avançava al ritme que desitjava”, recorda l’Alejandro de la primera etapa un cop abandona l’Institut Guttmann. Quan el sistema públic ja no li cobreix el tractament, un any després de patir l’ictus, l’Alejandro busca l’ajuda d’una fisioterapeuta que havia conegut al Guttmann que, amb dues sessions setmanals, l’ha acompanyat durant tot aquest llarg procés de recuperació.

Durant tot aquest temps, l’Alejandro ha lluitat també per treballar. Al 2019, a través de la Fundació ONCE va trobar un lloc de feina de teleoperador en una oficina de l’asseguradora DKV a l’Hospitalet. Al 2020, just una setmana abans de l’alerta per la pandèmia, l’Alejandro pateix el primer atac d’epilèpsia possiblement com a seqüela de l’ictus. Fins al novembre de 2020 no recupera el seu lloc de feina. Des de setembre de 2023 va començar amb el seu tractament a la Fundació Step by Step gràcies a un acord entre DKV i la Fundació i des d’aleshores ha viscut la seva recuperació amb una nova il·lusió, amb dues sessions per setmana sense cap cost per a ell. L’Alejandro diu que “la fisioteràpia m’ha ajudat en tot. He millorat en la manera de caminar, amb passes més segures, i estic centrat en aquest objectiu. Estic mentalitzat per caminar cada cop millor, encara que sigui de manera més lenta. Vaig partit a partit, com diria Simeone”. L’agraïment de l’Alejandro cap a aquesta tasca és extensiu a tots els professionals que l’han ajudat en aquest camí d’esforç i fortalesa.

MATERIAL I RECURSOS HUMANS

En Joan Romero, director tècnic, fisioterapeuta i un dels impulsors de la Fundació Step by Step des de la seva creació ara fa 16 anys, agraeix el paper de COCEMFE a l’hora de fer accessible els tractaments de fisioteràpia a aquelles persones que no tenen suficients recursos econòmics perquè, recorda, “en molts casos, els tractaments han de ser molt llargs o, fins i tot, permanents, fet que obliga a destinar-hi uns diners que en ocasions no es tenen”.

El projecte de COCEMFE consisteix en trobar fisioterapeutes experts en aquests àmbits, i en aquest punt és on el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha entrat a col·laborar-hi per poder oferir perfils adequats. Finalment, l’acord s’ha materialitzat de dues maneres: primer en una cessió de material de Naggura, especialistes en lliteres per a tractaments, i en el contracte de professionals a mitja jornada per tal de cobrir hores directes al centre de tractament o al domicili. De moment, la cobertura geogràfica és Barcelona, tot i que hi ha plans de totes les entitats implicades per seguir ampliant el radi d’acció.



PER SABER-NE MÉS:

FUNDACIÓ STEP BY STEP

Carrer Dolors Aleu
1-5, 2n.
L’Hospitalet de Llobregat, Barcelona.
Tel. +34 93 223 16 63
info@fundacion
stepbystep.org

COCEMFE CATALUNYA

Via Augusta, 123,
despatx 601.
Barcelona, 08006
<https://www.cocemfecatalunya.org/es/>

VINT-I-CINC ANYS ACOMPANYANT NOUS FISIOTERAPEUTES DES DEL COR DE CATALUNYA



La Facultat de Ciències de la Salut de Manresa commemora el 25è aniversari dels estudis de grau en fisioteràpia en un acte celebrat el 12 d'abril.

Els estudis de Fisioteràpia de la Facultat de Ciències de la Salut de Manresa de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (UManresa-UVic-UCC) celebren aquest any el 25è aniversari. Al llarg d'aquests anys, des de la primera promoció del curs 1998-1999, s'han titulat 2.513 persones. Per commemorar l'efemèride, el 12 d'abril va celebrar-se un acte institucional, amb una taula rodona amb la participació d'antics alumnes on es va debatre sobre com ha canviat la fisioteràpia al llarg d'aquests 25 anys.

Gonzalo Lorza, director fins el curs passat i durant 22 anys del Grau en Fisioteràpia de la UManresa-UVic-UCC, va ser un dels tres fisioterapeutes que van impulsar els estudis, juntament amb l'Alfons Mascaró, que en va ser el primer director, i Francesc Pascual. En aquell moment la titulació estava adscrita a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) i van adaptar el pla d'estudis de la Gimbernat "a la nostra realitat", recorda Lorza, que afirma que van prioritzar la formació "des del món de la clínica". Una de les docents que fa 25 anys que és en actiu, actual coordinadora de centres de pràctiques externes, Ruth Galtés, recorda aquell primer curs com "l'inici d'un projecte engrescador", on se li va donar "total llibertat per aplicar les premisses que considerava més adients". Aquella primera promoció, que rebia classes en unes instal·lacions annexes a la Clínica de Sant Josep de Manresa, va començar amb 90 estudiants, una xifra que s'ha incrementat fins arribar als 180 actuals per curs.

L'exdirector recorda els canvis que ha patit el pla d'estudis, primer com a diplomatura, després com a grau de la UAB i finalment com a grau de la UVic-UCC. Una de les coses que ha canviat, sobretot amb el Pla de Bolonya i la conversió de diplomatura a grau, és que ara els estudis "están molt centrats en l'estudiant". De fet, afirma que els estudis han canviat molt perquè també ha canviat la fisioteràpia, que primer estava molt influenciada pel model francès i, més recentment, pel model anglosaxó. "No sabria dir si a través de les escoles s'ha canviat la fisioteràpia o la realitat de la fisioteràpia ha canviat les escoles, ha anat tot molt junt", reflexiona Lorza, que afirma que la formació mai ha estat separada de la realitat.

En aquest mateix sentit s'expressa l'actual directora del grau, Júlia Jubany, que considera que els estudis universitaris necessiten una renovació constant, per "adaptar-se a l'actualitat, tant des de l'àmbit de les metodologies docents com dels propis continguts de fisioteràpia". Recorda que abans, en els seus inicis, hi havia una docència de classe molt expositiva, encara que s'inclouïa molta pràctica. Ara, hi ha molta metodologia activa, on l'estudiant és qui aprèn i els professors són "mers facilitadors d'aprenentatge", afegeix. "Ara ha guanyat més força el raonament clínic,



"LA FISIOTERÀPIA I EL SEU ENSENYAMENT HAN CANVIAT DE MANERA COORDINADA, L'ENFOCAMENT ARA ESTÀ MOLT CENTRAT EN L'ESTUDIANT"

que és el que et porta a decidir l'abordatge terapèutic més indicat en aquella persona", remarca, destacant també la importància de l'actualització de "l'abordatge biopsicosocial del pacient, on l'individu s'entén com una relació entre cos, ment i societat". "No és només la lesió dels teixits, sinó que en qualsevol lesió o afecció hem d'intervenir tenint en compte que hi ha en joc aquestes tres esferes de la persona".

Al llarg d'aquests 25 anys, Lorza assenyala com a fets destacats "fonamentals" el pas de la diplomatura al grau i haver passat de la UAB a la UVic-UCC. També veu important la incorporació d'estudiants francesos, que considera ha estat un "repte", sobretot per la complexitat del desconeixement de l'idioma que tenen i perquè venen d'un sistema educatiu diferent. També destaca la incorporació de la simulació clínica com a metodologia docent al llarg de tota la carrera, un fet que considera que els diferencia d'altres universitats. Jubany hi coincideix, afegint que la simulació és una metodologia docent que situa l'estudiant en una situació molt similar a la pràctica professional. Realitzada en grups de 8-10 estudiants "se'ls prepara un escenari amb actors o actrius que simulen una situació on un d'ells ha d'entrar a resoldre uns objectius concrets amb una durada aproximada de 10 minuts". "D'aquesta experiència es fa un treball previ de preparació i també posterior de reflexió i anàlisi del que ha passat, en què es dona un aprenentatge molt significatiu", remarca. Així, les tècniques manuals s'aprenen dins l'aula i, després, la simulació serveix per incorporar competències més transversals, de posada en pràctica en el context real que després es trobaran com a professionals.

A part dels aspectes més de contingut, una de les fites dels estudis ha estat poder estrenar, l'any 2019, un nou edifici amb unes instal·lacions específiques per dur a terme, sobretot, els continguts més pràctics. De la Clínica de Sant Josep es van traslladar primer a un local de la carretera de Cardona, a Manresa, i després a l'edifici de la FUB1, a l'avinguda Universitària. La seu actual es va estrenar l'any 2019 al recinte de l'antic Escorxador, a l'edifici de la FUB3.



Sobre el futur del grau, Lorza posa en valor que la fisioteràpia està millorant la seva posició social, amb l'entrada en l'atenció primària que fa que cada cop es conegui més la figura del fisioterapeuta, fet que considera anirà augmentant el nombre de professionals dins la sanitat pública. Jubany va una mica més enllà i assenyala que caldrà adaptar-se a la Intel·ligència Artificial per fer-ne ús, una eina que qualifica de "molt potent" i que s'haurà d'incorporar per a l'abordatge i l'ensenyament a nivell universitari. "Hem d'entendre-la, veure quines possibilitats i quins riscos té i adaptar-nos-hi". També assenyala que un altre repte a nivell d'universitat

és valorar la reducció de la presencialitat en els estudis de grau. “Els nous temps imperen que anar físicament a la universitat sigui per realitzar un aprenentatge que no es pot donar en un altre entorn on el contacte amb el professorat sigui proper, aplicat i que impliqui un aprenentatge significatiu”. Jubany també afegeix, amb un toc d’ironia, que “d’altra banda, aquesta racionalització de la presencialitat farà, segur, que per a moltes persones, Manresa no sembli tan lluny”.

Per la seva banda, Galtés posa el focus en l’alt percentatge d’estudiants francesos, una realitat que viuen gairebé totes les universitats catalanes, i que considera que cal tenir en compte, pensant “estratègies a seguir en el cas que es donés un descens d’aquest perfil d’alumnat”.

Més enllà del grau i sobre el futur de la fisioteràpia en general, Gonzalo Lorza es mostra molt “optimista” perquè considera que la fisioteràpia ha sabut “centrar la seva funció en la salut pública, en ser més agents de salut que mai, en l’exercici terapèutic i en els diferents àmbits d’actuació (sòl pelvià, respiratori, neurologia, pediatria)”, que ha permès que cada cop es requereixi més l’acció dels fisioterapeutes. “Entre això i una formació cada cop més de caràcter científic, amb un augment de la recerca, etc. fa que la fisioteràpia estigui ara en una evolució positiva claríssima”.

“HEM D’ANAR CANVIANT EL CONCEPTE DE LA PRESENCIALITAT DE L’ESTUDIANT PER TAL QUE, QUAN ASISTEIXI PRESENCIALMENT, OBTINGUI UN APRENTATGE SIGNIFICATIU”

TIMP Especialistas en fisioterapeutas

Gana tiempo y organización con el **software referente** desde 2014

- 🕒 **Agenda digital**
- 📄 **Historiales clínicos**
- 📅 **App de reservas**
- 🔔 **Recordatorios** de citas
- 💳 **Pagos desde la app**
- 📊 **Contabilidad y CRM**



Reserva ya tu demo personalizada

Q timp.pro





PARTICIPA A L'FTP24 PRESENTANT COMUNICACIONS ORALS I/O PÒSTERS

**POTS ENVIAR LA
TEVA PROPOSTA
FINS A L'1 DE
JUNY DE 2024. LA
RESOLUCIÓ DE
L'ACCEPTACIÓ SERÀ
COMUNICADA EL 9
DE SETEMBRE DE
2024**

Al web de l'FTP24 hi trobareu un enllaç amb les bases de participació així com amb el formulari de presentació de resums de comunicacions orals i/o pòsters.

COMUNICACIONS ORALS I PÒSTERS

Els treballs de recerca, ja siguin estudis clínics, revisions bibliogràfiques o presentació de casos clínics, hauran de ser originals i es podran presentar en els següents formats:

Pòster: format de pòster físic, mida 120 cm x 90 cm i disposició vertical. Als pòsters acceptats se'ls assignarà un espai a la zona d'exposició així com un horari per a la seva defensa presencial.

Comunicació oral: exposició oral de 10 minuts. A les comunicacions acceptades se'ls assignarà l'horari i espai de presentació; després de la presentació s'obrirà un torn de preguntes per als assistents.

PARTICIPA AL CONCURS DE PROJECTES FTPITCH

Ja està actiu, a la pàgina web del III Congrés Internacional de Fisioteràpia, el Concurs de Projectes FTPitch, l'objectiu del qual és fomentar l'esperit emprenedor entre els professionals de la fisioteràpia, així com la promoció de la innovació i la creació de noves empreses capaces de contribuir en el desenvolupament i millora de la salut i la qualitat de vida.

Durant el procés, se seleccionaran els millors 10 projectes, que seran exposats durant el Congrés i presentats en comunicacions de 10 minuts durant el dia 30 de novembre de 2024.

A la finalització del concurs s'entregarà el premi al projecte guanyador, el qual rebrà un xec per valor de 1.000 €.

Pots enviar la teva sol·licitud fins el dia 1 de setembre de 2024. Els projectes finalistes es comunicaran el 25 d'octubre de 2024.

**Trobareu les
bases del
concurs així com
el formulari de
participació a la
pàgina web de
l'FTP24**

ORGANITZEM LA II JORNADA DE DOCTORANDS I RECERCA DINS DELS ACTES DE L'FTP24

En el marc de l'FTP, la tarda del divendres 29 de novembre celebrarem la II Jornada de Doctorands i Recerca, un espai de trobada d'investigadors i investigadores en fisioteràpia. Per poder assistir-hi, cal que formalitzis la teva inscripció a l'FTP24.

L'objectiu és reunir persones interessades en la recerca en fisioteràpia, persones que es vulguin iniciar en el procés doctoral, doctorands i doctorandes, doctors i doctores, etc. Durant la Jornada gaudirem d'una conferència inicial sobre el procés doctoral, seguida de la presentació de grups de recerca i programes de doctorat (amb espai de *networking* posterior), presentacions de tesis recents i, finalment un espai de *pitch* amb la presentació de doctorands/es (també amb espai de *networking* posterior).

Us convidem a participar d'aquest esdeveniment presentant els vostres treballs en les categories de comunicacions lliures orals de:

Resums de tesi. Defensades a qualsevol programa de doctorat a partir del 2020 per part de fisioterapeutes col·legiats al CFC. El temps d'exposició oral serà de 7 minuts (seguit de 3 minuts per possibles preguntes, comentaris...).

Projectes de tesi. Inscrites a qualsevol programa de doctorat i realitzades per part de fisioterapeutes col·legiats al CFC. El temps d'exposició oral serà de 3 minuts (seguit de 1 minut per possibles preguntes, comentaris...).

En cas que estiguis interessat/ada a presentar el teu resum, a la pàgina web de l'FTP24 hi trobaràs el formulari així com les bases completes de participació. Els resums s'hauran d'enviar per correu electrònic a recerca@fisioterapeutes.cat.

**POTS ENVIAR LA
TEVA SOL·LICITUD
FINS EL 5 DE
JULIOL DE 2024.
ELS PROJECTES
FINALISTES ES
COMUNICARAN EL
9 DE SETEMBRE DE
2024**





Entrevista a

Irene Fernández

Fisioterapeuta i
psiconeuroimmunòloga
clínica especialitzada en
la salut de la dona. Serà
ponent a l'FTP24

“Cal fer entendre a l’equip mèdic que tenim un paper molt important quan la funció està alterada”

Irene Fernández es va diplomar en Fisioteràpia a l'EU Gimbernat (UAB) el 2004. Graduada en Fisioteràpia per la Universidad de Salamanca (USAL) el 2012, es va especialitzar en Psiconeuroimmunologia clínica i evidència científica per Regenera (2014), a més de tenir un màster oficial en Nutrició Humana i Salut. Està especialitzada en fisioteràpia uroginecològica, obstètrica i fisiosexualitat. Des de fa 20 anys es dedica a la clínica privada, que compagina amb la docència. També és directora de dos màsters: en Fisioteràpia del sòl pelvià a Femenine flow i de Salut hormonal, Fertilitat funcional i Embaràs a Regenera.

Per què vas enfocar la teva especialització en l'atenció a la dona?

En l'últim any de carrera, la meua germana estava embarassada i tenia molt mal de panxa. Ens van saltar totes les alarmes. Em vaig adonar que el que volia la meua germana, a part de tranquil·litat, era informació. A partir d'aquí vaig tenir molt clar que volia enfocar la fisioteràpia en la dona. Vaig acabar la carrera el 2004 i sempre ho vaig tenir molt clar. Vaig passar pel CAR de Sant Cugat, on vaig portar els equips femenins, i els estudis que vaig fer després també els vaig enfocar cap a la dona. Un gran salt va ser la meua maternitat, on vaig viure en primera persona les pors que m'explicaven les pacients i la manca d'informació. A més, també m'he dedicat a la docència, que m'obliga a estar actualitzada. La part assistencial em permet portar els coneixements al terreny clínic; i el terreny clínic m'obliga a informar-me i a continuar buscant.

**"ARA, PER SORT,
NO NOMÉS
VENEN DONES
QUE ACABEN DE
SER MARES"**

Suposo que quan vas acabar la carrera tampoc hi devia haver molta especialització ni informació en aquest àmbit...

Correcte. De fet, quan vaig acabar la carrera, hi havia professors francesos que venien a impartir formació a l'escola Gimbernat, que és on vaig estudiar. Com que havia fet el COU a París i sempre havia estudiat francès, sabia que hi havia la possibilitat de fer les traduccions d'aquests professors. Vaig acabar sent la traductora del Marcel Caufriez, que és un dels pares de la fisioteràpia ginecològica. I vaig acabar al seu equip de formació, primer com a traductora després com a assistent seva i després com a formadora. En aquell moment hi havia molt poques formacions i pocs estudis. Articles d'hipopressius n'hi havia tres i que parlessin de la salut hormonal encara menys.

Quines patologies tractes?

Des de la fisioteràpia i la psiconeuroimmunologia clínica, que són les meves dues especialitats, totes elles enfocades a la salut hormonal i salut femenina, acompanyo dones en el preembaràs, embaràs i postpart. Podem parlar des de patologies musculoesquelètiques generalitzades a coses més concretes. En l'acompanyament del part busques donar a conèixer a la dona el moviment del seu cos i donar diferents eines per poder fer més suportable el dolor de les contraccions. En el postpart, si hi ha algun tipus de patologia o disfunció de tipus continència urinària, fecal, disfunció sexual, POP (Prolapse dels òrgans pelvians) s'acompanya o, si no, recuperem la funcionalitat del cos. I tot això acompanyat des de la vessant de la psiconeuroimmunologia, a partir de conèixer la vida de la persona. Després hi ha el camp del sòl pelvià, que el podríem dividir en tres esferes: anterior; central, que seria ginecològica, i posterior,

**“ARA LES DONES
JA SABEN QUE
PERDRE ORINA NO
ÉS NORMAL, QUE
TENIR DOLOR EN
LES RELACIONS
SEXUALS NO ÉS
NORMAL, QUE
NO S’HA DE
NORMALITZAR
EL DOLOR DE LA
REGLA”**

que seria la part de coloproctologia, per tant, dolors anals, disfuncions defecatòries i, a nivell abdominal, tota la part de la faixa abdominal.

Què és la psiconeuroimmunologia clínica?

És una especialitat dins de la ciència que busca entendre com el sistema endocrí, l'immunològic i l'emocional afecta o impacta en determinades patologies o disfuncions de la persona. Es necessita un diagnòstic mèdic on descartem patologia orgànica real i, a partir d'aquí, s'acompanya la persona. De fet, jo vaig estudiar amb Regenera i dins de Regenera porto el màster de Salut hormonal, Fertilitat i Embaràs. Moltes vegades pequem de mirar massa de prop i oblidem la vida de la persona. Si van al fisioterapeuta i els diu que han de fer exercicis, però la dona està sobrepasada per la seva vida professional, maternal i de parella, amb aquesta sobrecàrrega -els exercicis- no l'estem ajudant en res. A mi m'agrada tenir una visió una mica més holística.

Ha canviat el coneixement dels usuaris de recórrer a un fisioterapeuta per problemes relacionats amb tot això que estàs explicant?

Ha canviat molt. Fa temps sortia la Concha Velasco anunciant compreses per al pipí, és a dir, una dona més gran, i ara surt una noia que deu tenir uns 40 anys. Només amb el màrqueting, ja t'estan dient que no són disfuncions de patologies en dones més grans sinó que ara es presenten abans. Ara les dones ja saben que perdre orina no és normal, que tenir dolor en les relacions sexuals no és normal, que tenir dolor de regla, tot i que és habitual, no s'ha de normalitzar. Tot i que cada cop des de la medicina es té més clar, per sort la societat s'està impregnant de tot això. Amb la informació que hi ha, sobretot en les xarxes socials, la dona és més conscient que no ha de normalitzar el que li està passant. Per a mi això és la clau. Ara, per sort, no només venen dones que acaben de ser mares, sinó que cada cop venen més dones que en perimenopausa o menopausa saben que no han d'eliminar la vida sexual del seu dia a dia, que no s'han de conformar per la sequedat i el dolor. O fins i tot oncològiques, dones que han patit un càncer i que han patit moltes seqüeles. També comencen a venir noies joves que potser tenen dolor en les relacions sexuals i venen a consultar. A vegades venen dones amb incontinència urinària per esforços i ara cada cop més, pel ritme frenètic que portem, estan venint moltes urgències miccionals, és a dir, una bufeta que es contrau i no s'hauria de contraure. Molts cops està relacionat amb l'estil de vida, amb aquest estrès. Està canviant el perfil de gent i el tipus de disfunció.

El sòl pelvià no només afecta les dones...

També afecta els homes. En els homes ens podem trobar dificultat en l'erecció, dolor en l'ejaculació, la incontinència urinària o la impotència funcional, que és molt típica en un home a qui li han extirpat completament la pròstata. Cada cop venen més homes perquè s'està donant a conèixer que el camp de la fisioteràpia del sòl pelvià també és per a homes i, fins i tot, per a nens. I quan els usuaris pregunten als metges, els metges també han d'espavilar, ja saben que ens els poden derivar.

Quins són els tractaments?

Des de tractaments musculoesquelètics; l'abordatge directe, tractaments manuals i instrumentals, en què pots trobar des de l'electroteràpia a la radiofreqüència; l'eco-

grafia, que és un abans i un després en fisioteràpia del sòl pelvià, poder incloure el diagnòstic funcional a través de la imatge és una passada perquè estàs veient en temps real com es mouen les estructures de la pelvis: bufeta, unió entre la uretra i la bufeta, la musculatura de l'elevator de l'anus...

Com ha evolucionat el tractament en els últims anys?

Per a mi, una cosa molt important és que hem entès que el cos és moviment. Ara l'exercici terapèutic és una eina fonamental en la rehabilitació. Al final quan tu perds orina no la perds estirat a la llitera sinó corrent per agafar l'autobús o quan has d'agafar el fill en braços. És important rehabilitar en la funció, i la funció del sòl pelvià no és estar estirat. El fet de poder incloure l'exercici terapèutic ha estat molt important. És un abans i un després. També les noves tecnologies, les màquines cada cop són millors i el coneixement de la teràpia manual també és millor. Per a mi, el canvi més important ha estat entendre que al pacient l'hem de rehabilitar dret.

Abans parlaves de la menopausa, que serà el tema d'una de les ponències que faràs a l'FTP24. Fa poc que se'n parla, són tabús que s'estan trencant i que cal continuar trencant?

Parlem que tant en la dona com en l'home estem tocant la vida íntima. I amb això tenim les creences, les pors, la vergonya, el que ens han dit que passarà. Són temes tan íntims, tan tabús... ja ni t'explico quan acompanyem dones que no es poden quedar embarassades. Hi ha molts tabús i molta vergonya. Hi ha dones a qui he recomanat un vibrador no com a joguina sexual sinó com a eina terapèutica i que l'acaben amagant al calaix perquè la seva parella no el vegi. Toca l'esfera íntima, toca la sexualitat. Hi ha molt tabú i això fa que no es preguntin. Per això a través de les meves xarxes socials intento donar altaveu, fer difusió.

Encara es necessita més pedagogia?

I tant. Al final els joves entenen o coneixen el sexe a través de la pornografia, que és sexe ficció, no existeix. Falta molt coneixement, posar nom als genitals, als diferents processos, poder parlar a les noies de la regla, de què és i com prevenir les malalties de transmissió sexual, com preparar el cos de la dona per quedar-se embarassada, com acompanyar en el part. I ja no t'explico la menopausa! En la generació de dones que ara tenen 50 encara hi ha tabús, encara hi ha una barrera. I una altra cosa és la resposta que reben davant dels problemes. Les podem acompanyar. Poden continuar tenint plaer, autoplaer o compartint-lo amb qui vulguin.

Quins tractaments hi ha?

La baixada d'estrògens, que el que fa és modificar el teixit conjuntiu i la lubricació; a nivell de sòl pelvià, la fisioteràpia, ja sigui en tractament manual o instrumental, el que busca és justament millorar la qualitat del teixit conjuntiu, millorar la vascularització. Si és així és fàcil que hi hagi més lubricació. I, a part, tota la qüestió de l'educació sexual. És important parlar amb la parella. Falta aquesta part d'educació sexual. Ens hem educat en un coitocentrisme, que sembla que si no hi ha penetració no hi hagi acte sexual, i abans que hi hagi penetració es poden fer moltes coses i gaudir de moltes maneres. Des de la fisioteràpia també s'acompanya en l'educació sexual i podem donar aquells recursos a la dona perquè pugui gaudir.



**LLIBRE BLANC
SOBRE
FISIOTERÀPIA I
FRAGILITAT
CONTRA LA
FRAGILITAT,
MÉS
FISIOTERÀPIA**



**AQUES ÉS UN
LLIBRE CLAU DE
REFERÈNCIA
I CONSULTA
PER ALS
FISIOTERAPEUTES**

El Consejo General de Colegios Fisioterapeutas (CGCF) va presentar, a finals del mes de gener, el Llibre Blanc sobre Fisioteràpia i Fragilitat, que té com a objectiu aprofundir en aquesta àrea de la fisioteràpia. Aquesta publicació ha comptat amb la participació de diversos professionals del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, amb qui parlem en aquest número del Noticiari sobre la seva aportació per ajudar en la detecció i el tractament de la fragilitat. Aquesta condició de la gent gran afecta en l'actualitat prop del 18 % de les persones més grans de 65 anys, un percentatge que amb poc temps es podria duplicar.

El fisioterapeuta **Luis Soto**, que és el vicetresorer del CFC i secretari del grup de treball en Geriatria del Consejo, ha coordinat l'elaboració del llibre blanc juntament amb el fisioterapeuta murcià i també membre del CGCF, Jorge Moreno. "La fragilitat aglutina moltes de les problemàtiques de la geriatria, tant a nivell físic com de cognició, nutrició, sociabilització..." i per això assegura que es va considerar important fer una "actualització" a nivell de la fisioteràpia. "Hi ha molta informació publicada, però és important que els fisioterapeutes tinguin un llibre de referència, un llibre marc" per consultar i saber què cal fer a l'hora de realitzar la valoració o fer la intervenció. Tot i que el llibre blanc parla de la fragilitat, Soto puntualitza que cada cop més s'identifica aquesta condició com a "capacitat intrínseca", que té una connotació més positiva.

Així, el llibre, segons Soto, vol aportar una aproximació al procés d'envelliment, com es categoritza la fragilitat, els punts a incidir, la valoració i com intervenir a nivell de fisioteràpia, principalment amb l'exercici terapèutic, ja sigui a l'atenció primària i comunitària com a l'hospitalària. En definitiva, com poder abordar la fragilitat i quins són els passos a seguir per poder frenar o parar aquest procés. Tot i que va destinat al col·lectiu de fisioterapeutes, Soto remarca que en el llibre també hi han col·laborat metges que expliquen la valoració geriàtrica integral. Per tant, és com el "manual estàndard per valorar la persona en el seu procés d'envelliment, revisant la majoria d'aspectes per valorar els dèficits i potencials". Aquest manual consta de 173 pàgines, dividides en un pròleg i quatre capítols, que ha comptat amb la participació d'una vintena de professionals.

Precisament un dels metges ha estat el doctor **Jordi Amblàs**, geriatre, professor de la Universitat UVic-UCC, coordinador del grup de recerca en cronicitat de la Catalunya Central i director de l'estratègia d'atenció integrada del Departament de Salut, que defineix la fragilitat com "una situació de vulnerabilitat que presenta mals resultats de salut, incloent la mort, i que ve condicionada per la incapacitat de l'organisme de refer-se de les agressions externes". "La fragilitat ens dona l'explicació del perquè en persones amb el mateix problema de salut, fent el mateix enfocament assistencial, a vegades els resultats són tan diferents". Aquesta diferència ve determinada pel grau de fragilitat dels pacients. De fet, Amblàs és



Luis Soto

vicetresorer del CFC i secretari del grup de treball en Geriatria del Consejo



Jordi Amblàs

geriatre, professor de la Universitat UVic-UCC

el creador de l'eina que s'utilitza per conèixer l'índex de fragilitat de les persones que, amb el nom Índex Fràgil-VIG (Valoració Integral Geriàtrica) i una valoració multidimensional quantificada, et dona un número amb el percentatge del grau de fragilitat de la persona. "És una eina molt intuïtiva que es pot fer en pocs minuts per part de qualsevol professional i que ofereix la possibilitat, a partir d'una base numèrica, d'acotar quines són les intervencions a fer i si estan millorant el grau de fragilitat, però també té una alta capacitat pronòstica". Per exemple, una persona que té un Índex de Fragilitat 0,7, és a dir un 70 % fràgil, sabem que probablement morirà al llarg de pocs mesos i, per tant, aquest índex ens ajudarà a definir si hem de fer una aproximació rehabilitadora molt o poc intervencionista. L'eina també permet, segons el doctor Amblàs, no discriminar per motiu d'edat, ja que una persona de 90 anys pot tenir un bon potencial rehabilitador perquè té un baix grau de fragilitat basal, i per tant, caldrà una rehabilitació més intensiva perquè pugui seguir fent una vida autònoma.

QUATRE CAPÍTOLS

La doctora **Maria Giné Garriga**, professora dels graus de Fisioteràpia i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport a Blanquerna (Universitat Ramon Llull), va participar en l'elaboració del capítol 1 del Llibre Blanc, dedicat a la 'Fisiologia de l'envelliment i la Fragilitat', juntament amb Nicolás Martínez Velilla i Chenhui Chen. Segons explica Giné, el primer capítol ofereix "unes bases introductòries per entendre el procés d'envelliment i les principals manifestacions clíniques associades". Hi apareixen dos grans blocs de continguts. El primer fa referència a l'envelliment dels principals sistemes, és a dir, "renal, cardiovascular, cerebral i muscular". El segon bloc se centra en "el procés de fragilitat exposant les diferents definicions, què s'entén per fragilitat física, sarcopènia i com el procés de fragilitat afecta la funció física i els nivells de dependència".

El capítol 2 del llibre blanc se centra en la 'Detecció i categorització de la fragilitat', que ha estat coordinat pel **doctor Amblàs**, i amb la participació de Carme Bajo, Lúdia Boix i Marta Sayol. També hi ha col·laborat el fisioterapeuta **Javier Jerez**



Maria Giné Garriga

*professora dels graus de
Fisioteràpia i Ciències de l'Activitat
Física i de l'Esport a Blanquerna*



Javier Jerez Roig

*professor titular del grau de
Fisioteràpia de la Universitat de
Vic (UVic)*



Joan Ars

*fisioterapeuta expert en
envelliment*

Roig, professor titular del grau de Fisioteràpia de la Universitat de Vic (UVic) i doctor en Salut Pública. Jerez relata que en aquest capítol s'explica com valorar la fragilitat dels pacients. En una primera part se centra en el diagnòstic, primer en una visió més general per passar després a posar el focus en "una mirada més individualitzada". De fet, el doctor Amblàs incideix en la importància de fer una "personalització de les intervencions" segons el grau de fragilitat de cada pacient. "Rehabilitar funcionalment una persona requereix fer un vestit a mida que ha de tenir uns objectius coherents sabent quin és el punt de partida funcional", destaca.

El capítol continua amb la presentació de diferents instruments per valorar aquesta fragilitat (qüestionaris administrats per professionals, qüestionaris autoreportats, proves físiques, cribratges a partir de sistemes d'informació i a nivell comunitari i hospitalari). Es dedica un apartat a explicar la Valoració Geriàtrica Integral (VGI), que és la que té més evidència o Gold Standard i que es defineix com un procés de diagnòstic i de tractament multidisciplinari que identifica les condicions mèdiques, psicològiques i funcionals de la persona. És aquí on també es parla de l'índex de fragilitat explicat anteriorment i creat pel doctor Amblàs, una fórmula que, com ja s'ha dit, permet calcular l'índex a partir dels dèficits acumulats.

Als capítols 3 i 4, Francisco Tarazona, Laura Mónica Pérez i Pamela Burbano defineixen l'abordatge interdisciplinari de la fragilitat en les persones adultes, uns continguts més teòrics sobre què comporta aquesta situació de vulnerabilitat i la importància de fer una valoració multidisciplinària, des de la infermeria a la medicina fins al treball social i la fisioteràpia. També intenta explicar de forma més detallada la Valoració Geriàtrica Integral (VGI) ja apuntada al capítol 2, a més de parlar de l'índex de comorbiditat, l'avaluació de la capacitat funcional, les capacitats bàsiques de la vida diària o la valoració mental i nutricional.

En l'últim capítol del llibre, hi ha tornat a participar Maria Giné, juntament amb Joan Ars, Pau Garrés i Pol Domingo. Es tracta d'un quart apartat dedicat a la 'Prescripció de l'exercici terapèutic'. Segons Giné, vol ser "una aproximació

**LA PARTICIPACIÓ
DEL COL·LEGI
APORTA UNA
VISIÓ DE CONJUNT
PLURAL EN UN
ÀMBIT DE LA
FISIOTERÀPIA
QUE SEGUIRÀ
CREIXENT PER
LA COMPOSICIÓ
DEMOGRÀFICA**



pràctica” per facilitar la programació correcta a una intervenció basada en exercicis terapèutics per alentar el procés de fragilitat i millorar la funció física -la funcionalitat- de les persones grans, és a dir, promoure la independència funcional i cognitiva.

En aquest sentit, el fisioterapeuta expert en envelliment **Joan Ars** recorda que en pocs anys es calcula que un 30 % de la població serà major de 65 anys i que, per tant, “la fragilitat és una realitat avui en dia”. Ars recorda que s’ha vist com l’exercici físic terapèutic “és una de les eines clau i principal per abordar la fragilitat”. “Un entrenament a funció física pot millorar les capacitats físiques, es pot deixar de ser fràgil i això es fa, sobretot, mitjançant la prescripció d’exercici terapèutic”, afegeix.

A l’hora de fer el capítol 4, Ars recorda que van “intentar donar una visió bastant integral”, començant per les recomanacions de l’Organització Mundial de la Salut (OMS) sobre activitat física i comportament sedentari per continuar parlant sobre què s’entén per exercici terapèutic. Després van decidir fer un apartat de fisiologia de l’exercici en les persones grans fràgils. També van introduir una part d’avaluació inicial, que dona la informació “per després poder prescriure l’exercici i els principis de programació de l’entrenament”. I a partir d’aquí, “el capítol ja entra de ple” en la prescripció de l’exercici de força, el treball aeròbic, les capacitats neuromusculars i la flexibilitat. I és que Ars remarca que el que “sí que ens diu la literatura quan prescrivim exercici en persones grans fràgils és que ha de ser multicomponent, és a dir, que es dona prioritat al treball de força, que és el més important”, però també a l’equilibri, la flexibilitat i l’exercici aeròbic. Això sí, tenint en compte que caldrà “prioritzar més uns exercicis o uns altres” segons el nivell de fragilitat.

En aquest últim capítol també s’inclou un apartat sobre la ‘Doble tasca’, aquella tasca cognitiva que es fa al mateix temps que una tasca física. Segons Ars, s’ha vist que en les persones grans hi ha dificultat en fer aquestes “dues tasques alhora, és a dir, mentre camines pel carrer estàs prestant atenció al que hi ha al teu voltant a la vegada que carregues unes bosses de la compra, passeges el gos i creues un semàfor”. “Les persones grans utilitzen la mateixa part del cervell per fer la part cognitiva i física. Quan més grans ens fem, el cervell competeix i una o l’altra part no funciona tan bé, augmentant el risc de caigudes, etc.”, explica Ars. En l’última part del capítol 4 del Llibre blanc, s’ofereix una programació d’exercici físic terapèutic, en què s’unifiquen tots aquests exercicis i com s’han prescriure. A més, Ars destaca del capítol les taules sobre intensitat de l’exercici, en què es compara diferents eines per a la prescripció de la intensitat (baixa, moderada, alta o màxima), depenent dels entorns on es treballa, ja sigui l’hospital, l’atenció primària, un centre cívic o un gimnàs. En definitiva, segons Ars, “l’objectiu és donar totes les eines perquè cada fisioterapeuta pugui construir i prescriure programes d’exercici físic terapèutic el més adequats possible”.

Ens reunim amb La Direcció Estratègica d'Atenció Primària

El passat 13 de març, el degà i el vicetresorerer del CFC, Ramon Aiguadé i Luis Soto, respectivament, van tenir una reunió al Departament de Salut amb Núria Nadal, directora d'Atenció Primària del Departament de Salut, i Anna Forcada, directora adjunta de l'atenció primària i a la comunitat.

Durant la trobada es va fer una valoració de la incorporació dels FisioAPiC i es va parlar del desenvolupament de la cartera de serveis, en què es va destacar la necessitat de prioritzar, en aquesta primera fase d'implementació, el compliment del pla funcional i de la cartera de serveis (patologia d'alta prevalença i baixa complexitat: cervicàlgia, dorsàlgia, lumbàlgia, omàlgia, coxàlgia i gonàlgia, i fragilitat) i també de destinar recursos per a d'altres activitats pròpies de l'atenció comunitària dintre de les competències de la fisioteràpia. Es va comentar la necessitat d'augmentar progressivament la cartera de serveis amb altres àmbits propis de la fisioteràpia com el sòl pelvià i també de la importància del professional de la fisioteràpia com a referent del moviment humà tant en tractaments de patologies com en la seva prevenció.

També es va parlar de la necessitat de l'accés directe a fisioteràpia com un sistema per disminuir tant les llistes d'espera com els costos, ja que l'evidència científica així ho avala. D'altra banda, es va plantejar la necessitat de creació de les Unitats d'Abordatge del dolor persistent, posant com a exemple altres comunitats com Castella i Lleó, on ja s'han implementat i que ens va servir d'exemple per aportar bibliografia i explicar el seu funcionament.

Finalment, es va parlar de la integració de l'atenció socio sanitària i la problemàtica que afecta els fisioterapeutes que treballen especialment en l'àmbit de la geriatría, els quals haurien de veure millorades les seves condicions laborals amb l'equiparació del seu salari amb el dels altres professionals sanitaris, com seria lògic fruit d'aquesta integració. En aquest sentit es va sol·licitar que els plecs concursals recollissin aquest aspecte.

Ambdues parts van valorar molt positivament la incorporació i la tasca dels FisioAPiC i van mostrar el seu convenciment -a l'espera de resultats objectius que s'estan processant- que aquesta incorporació és especialment beneficiosa per a la salut de la ciutadania.

Volem agrair l'atenció i sensibilitat mostrada per les representants del Departament envers el Col·legi i la fisioteràpia, així com la facilitat de comunicació mostrada. I també volem agrair la tasca que realitzen els FisioAPiC, essent conscients que hi ha molts aspectes a millorar, però amb el convenciment que la consolidació d'aquestes places és, en aquests moments, essencial per al futur de la nostra professió.

L'ACCÉS DIRECTE A FISIOTERÀPIA REDUEIX LLISTES D'ESPERA I COSTOS





El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya forma part del Consell Assessor del Campus de Salut de la Regió Sanitària Girona

El Consell Assessor del Campus de Salut de la Regió Sanitària Girona és un òrgan deliberatiu que neix amb l'encàrrec de fer el seguiment del projecte del Campus, raó per la qual compta amb una àmplia participació que inclou associacions de pacients, col·legis professionals, entitats proveïdores de salut, professionals de reconegut prestigi i diversos departaments i organismes de la Generalitat.

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha estat convidat a participar en el Consell. El degà Ramon Aiguadé va assistir a la reunió constitutiva el dia 7 de març i ho va valorar “com un fet molt positiu. En primer lloc, perquè significa que la professió és un interlocutor amb veu pròpia en els projectes estratègics en l'àmbit de la salut a Catalunya i, en segon lloc, perquè el Campus de la Salut de Girona suposarà una millora en l'atenció per a tota la regió i una oportunitat també per tal que aquesta atenció tingui en compte el paper de la fisioteràpia”.

Us presentem un decàleg de bones pràctiques per a la prevenció de la violència sexual en l'exercici de la fisioteràpia

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es pretén impulsar accions que incrementin la sensibilització del col·lectiu i l'establiment d'una cultura preventiva, i així evitar les possibles conductes inapropiades en l'exercici de la fisioteràpia. Per aquest motiu l'Observatori de Gènere ha elaborat i us vol presentar un "Decàleg de bones pràctiques per a la prevenció de la violència sexual en la relació fisioterapeuta-pacient", que pretén ser una eina de sensibilització i conscienciació per al nostre col·lectiu per tal d'evitar situacions inapropiades, assetjament i abús sexual.

Amb aquesta nova publicació de l'Observatori de Gènere del Col·legi seguim fent palesa la nostra aposta per l'equitat i contra la desigualtat de gènere, l'assetjament i la discriminació dins del col·lectiu de la fisioteràpia, i insistim en la nostra postura de tolerància zero davant de conductes no subjectes a l'acte terapèutic realitzades per col·legiats i col·legiades.



POWERbreathe® KH2

Entrenament de la musculatura inspiratòria IMT

- » Entrenament intel·ligent de flux cònic resistit
- » Dispositiu multiusuari, mitjançant filtres antivirals
- » Programari Breathelink, Biofeedback, registre fins a 1000 usuaris



PROGRAMARI BREATHLINK

- Biofeedback
- Aporta visualització en directe de gràfiques de volum, pressió, flux, potència i energia.
- Visualització i registre de resultats
- Gràfiques de resultats d'entrenament
- Customització
- Registre de fins a 1000 usuaris
- Test PIM, S-Index, PIF





www.biocorp.es +34 943 577 614 - 664 549 376



Accedeix a la informació dels productes



Luz Adriana Varela

**SOTSCOORDINADORA
DE LA COMISSIÓ DE
NEUROLOGIA**

QUI SOC?

El meu nom és Luz Adriana Varela Vásquez, em vaig graduar a Colòmbia, el meu país d'origen, com a fisioterapeuta.

Des de petita he estat relacionada amb dues professions: la medicina i les ciències de l'activitat física i de l'esport. També he practicat atletisme a nivell competitiu fins als 20 anys. El moviment m'apassiona, quan es tracta de sortir a fer exercici i moure'm no em resulta un sacrifici, penso que el sacrifici seria no poder-ho fer, per la qual cosa des de petita soc molt activa i sempre intento motivar les persones del meu entorn a moure's.

Durant l'adolescència vaig descobrir la professió de la fisioteràpia, en la qual es barregen la medicina, l'activitat física i el moviment, i haig de dir que em sento molt afortunada d'haver trobat aquesta professió que sembla ser un mix perfecte. No obstant això, una vegada a la carrera vaig descobrir l'àmbit de la neurologia, que és la meva especialitat i una de les meves grans passions a la vida.

En un inici vaig començar pel vessant de la neurofisioteràpia en pediatria, però cap a finals de l'any 2012 vaig arribar a Catalunya i, després de tot el procés d'homologació, vaig començar a treballar en centres privats de

manera autònoma i, al mateix temps, a estudiar un Màster en Neurorehabilitació amb l'hospital de l'Institut Guttmann i la UAB, en el qual se'm va obrir la visió cap a l'adult amb seqüeles de patologies neurològiques.

Em continuo formant amb un Màster en Recerca a les Escoles Universitàries Gimbernat i la UAB, de la mateixa manera que continuo amb la meva pràctica clínica a les comarques del Moianès i l'Osona.

A mitjans del curs acadèmic 2016-2017 vaig començar a col·laborar amb la Universitat de Vic en les assignatures de Fisioteràpia en Neurologia i, més endavant, amb l'optativa de Neurorehabilitació, col·laboració que finalitza en aquest curs acadèmic 2023-2024. Després de tots aquests anys a la UVic he desenvolupat part de la meva carrera acadèmica, m'he doctorat i pertanyo al grup de recerca M3O.

Durant aquests anys també he col·laborat amb diverses universitats com la UIC, la UManresa i fa uns tres anys vaig començar una col·laboració amb el centre universitari TecnoCampus. En la pràctica fisioterapèutica em mantinc en l'àmbit privat en assistència individual, amb grups de programes de prevenció de caigudes per a adults majors a Centelles i en l'àmbit públic a l'Hospital General de Vic.

QUÈ FAIG?

Actualment soc la titular de Fisioteràpia en Neurologia al TecnoCampus, centre adscrit a la Universitat Pompeu Fabra. També soc la sotscoordinadora de la Comissió de Neurologia del Col·legi.

QUÈ VULL FER?

Vull continuar treballant per a la neurologia. Des de la posició en la qual estic actualment, vaig considerar que una manera de fer-ho és buscant l'excel·lència en la docència i també la motivació als alumnes als quals els agradi l'especialitat.

També vull continuar en la recerca i, des d'un projecte que hi ha en la institució a la qual pertanyo actualment, poder generar recerques on hi participin alumnes i, d'aquesta manera, fer créixer l'interès de les noves generacions de fisioterapeutes pel coneixement basat en l'evidència, però també estudis dels quals es puguin beneficiar directament els sectors poblacionals estudiats.

Em sento afortunada de pertànyer al col·lectiu de fisioterapeutes i de poder treballar en benefici de la professió i, en específic, en l'àmbit d'actuació de la neurologia.

“VULL SEGUIR TREBALLANT EN L'ÀMBIT DE LA NEUROLOGIA I FENT RECERCA PER MILLORAR I BENEFICIAR DIRECTAMENT LA SOCIETAT”

FORMACIÓ DEL COL·LEGI 2024



ONLINE

8 de maig de 2024

Com reconèixer els tipus més comuns de càncer de pell
Rosa Ma Martí Laborda

16 de maig de 2024

Com funciona el procés de fer un doctorat?
Jordi Vilaró

20 de juny de 2024

Ètica i recerca en fisioteràpia, essencial
Bernabé Robles del Olmo

MATARÓ

18 i 25 de maig; 1 i 8 de juny de 2024

Tècniques de PNL per a la millora de l'eficiència professional

15 de juny de 2024

Jornada d'actualització en fisioteràpia respiratòria i pacient crític
Comissions de Fisioteràpia cardiorespiratòria i Pacient crític

VIC

31 de maig de 2024

2a Jornada de Fisioteràpia a la Catalunya Central

BARCELONA

3, 4, 10 i 11 de maig de 2024

Aplicació de la neuromodulació auricular en problemes de dolor de l'aparell locomotor
Pedro Marco Aznar

13 de maig de 2024

Detecció precoç d'alteracions en el desenvolupament. Avaluació dels moviments Generals (GMA) segons Prechtl
Susana Trallero

7 de juny de 2024

Trastorns del son en el dolor orofacial
Leandro Gutman

8 de juny de 2024

Ús de les escales Bayley de desenvolupament infantil III en l'avaluació del desenvolupament psicomotriu del nen de 15 dies a 42 mesos
Ma Luisa Guerrero



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

Respira!

Perquè el III Congrés Internacional
de Fisioteràpia et deixarà sense alè

SAVE
THE
DATE



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

ftp 24
CONGRÉS
INTERNACIONAL
DE FISIOTERÀPIA
COIB - BARCELONA 29-30 NOVEMBRE

ADSCRITA A LA UAB

50
anys
Gimbernat
1974/75 – 2024/25

Consulta
la nostra
**OFERTA
FORMATIVA**

Formació Professional especialitzada per a

MÀSTERS UNIVERSITARIS

- **Fisioteràpia del Tòrax**
(12a edició)

De setembre 2024 a juny 2025

- **Osteopatia** (12a edició)

D'octubre 2024 a juny 2025

- **Fisioteràpia en Pediatria**
(7a edició)

De setembre 2024 a juny 2025

MÀSTER INTERUNIVERSITARI

- **Investigació Translacional
en Fisioteràpia** (12a edició)

De setembre 2024 a juny 2025

Noves tècniques de fisioteràpia en tecnologies emergents aplicables a la teva pràctica clínica assistencial.

**Converteix-te en centre acreditat
per a la investigació!**

#mesqueunaescola

www.eug.es

  EUGimbernat  @EUGimbernat

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



escoles universitàries
gimbernat
ADSCRITA A LA UAB