

NOTICIARI DE

fisio teràpia

LA FISIOTERÀPIA,
CLAU EN L'ATENCIÓ A
LA GENT GRAN
EN RESIDÈNCIES I
SOCIOSANITARIS

NÚM. 157

COL·LEGI DE
FISIOTERAPEUTES
DE CATALUNYA

MARÇ - ABRIL 2025

CINC ANYS D'UNA PANDÈMIA
QUE VA CANVIAR LA MANERA
DE MIRAR EL MÓN

SÒL PELVIÀ, UN MÓN ENTRE
LES CAMES I MÉS ENLLÀ

SUMARI

ACTUALITAT

- 04** Exercici físic per a un envelliment saludable

A FONTS

- 08** La fisioteràpia, clau en l'atenció a la gent gran en residències i sociosanitaris

ACTUALITAT

- 12** Impuls a la investigació amb l'Espai Ciència

A FONTS

- 14** Cinc anys d'una pandèmia que va canviar la manera de mirar el món

QUI ÉS QUI?

- 18** Laura Ventosa, interlocutora del Grup d'Interès del Penedès

ACTUALITAT

- 20** 35è Aniversari del Col·legi de Fisioterapeutes

NOSALTRES

- 24** El Consentiment Informat: una eina clau per a la fisioteràpia

EL FISIO RECOMANA

- 26** Sòl pelvià, un món entre les cames i més enllà

NOSALTRES

- 29** El CFC es reuneix amb la consellera de Salut per transmetre la visió de la professió

- 30** V Jornada de l'Esport, el 9 de maig a Barcelona

- 31** Trobada de la primera promoció de l'EUF Gimbernat



JUNTA DE GOVERN

Degà: Ramon Aiguadé Aiguadé. **Vicedegà:** Àlex Ginés Puertas. **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: Anna Moure Romero. **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

FISIOTERÀPIA PER ENVELLIR AMB DIGNITAT

Cada cop vivim més anys, i ho fem amb una consciència creixent sobre la importància de la qualitat de vida. L'envelliment actiu, saludable i digne s'ha convertit en un objectiu compartit per la societat i les institucions públiques. En aquest camí, la fisioteràpia juga un paper essencial, sovint invisible, però imprescindible.

Des del Col·legi som conscients de tot el que queda per fer per promoure l'exercici terapèutic entre la gent gran. Sabem que hem de conscienciar tothom, cuidadors i familiars. La gent gran necessita acompanyament i suport per preservar l'autonomia funcional, prevenir caigudes, tractar malalties cròniques i mantenir la mobilitat i la força muscular. La fisioteràpia no només repara, sinó que també prevé i empodera. És una eina clau per reduir hospitalitzacions, evitar la dependència i millorar l'estat d'ànim i la qualitat de vida de les persones grans.

No obstant això, aquest reconeixement social contrasta amb la realitat professional del col·lectiu de fisioterapeutes que s'hi dediquen. Malgrat ser una peça fonamental en l'atenció sanitària i sociosanitària, els professionals del sector continuen patint condicions laborals precàries, jornades fragmentades i sous insuficients. Aquestes condicions dures, que són molt diferents en l'entorn del sistema públic, ens genera fugida de talent i una greu dificultat per garantir una atenció continuada i de qualitat. Hem de solucionar aquest aspecte perquè la necessitat de fisioteràpia per a la gent gran és molt real, però no podrà ser coberta si tenim fugida de talent. Només així podrem assegurar un bon envelliment, que ha de ser un dret, no un privilegi. I en aquest sentit, quan llegiu aquest noticiari ja estarà en marxa la campanya divulgativa d'envelliment saludable adreçada a divulgar la fisioteràpia en geriatría convençuts del seu rol essencial en la salut d'una societat cada vegada més envellida.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya reivindiquem la necessitat de dignificar la professió i, per això, fa unes setmanes ens vam reunir amb la consellera de Salut, Olga Pané, a qui li vam fer arribar les principals reivindicacions que tenim com a col·lectiu, entre elles la integració sociosanitària. Vam trobar una resposta oberta que esperem es transformi en mesures concretes de suport a la nostra professió per part del Govern.

I no vull oblidar-me també d'una fita molt significativa perquè el Col·legi arriba aquest any als seus primers 35 anys de vida. Al 1990 vam ser pioners sent el primer col·legi de l'Estat, defensant una professió sanitària essencial i jove. Ara, en aquesta nova etapa de maduresa, aquella vocació d'anar un pas més enllà la seguim mantenint, amb una intensa activitat divulgativa i de promoció per situar la fisioteràpia al lloc que es mereix en el sistema de salut. Volem seguir sent una veu que es faci sentir, en favor de tots i totes les fisioterapeutes del país!

EXERCICI FÍSIC PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

EL COL·LEGI IMPULSA UNA
FORMACIÓ PER A FISIOTERAPEUTES
QUE VULGUIN FER XERRADES
SOBRE L'EXERCICI FÍSIC A GENT
GRAN



Els beneficis de l'exercici físic són una evidència científica inqüestionable en totes les edats. I també és fonamental per aconseguir un envelliment saludable i un bona qualitat de vida en aquest procés. L'evidència científica avala els beneficis de l'exercici físic en totes les edats, i aquest també és fonamental per aconseguir un envelliment saludable i una bona qualitat de vida. El Col·legi de Fisioterapeutes impulsa un projecte sobre l'envelliment saludable per formar col·legiats i impulsar xerrades principalment per a persones majors de 65 anys. L'objectiu és promoure un envelliment més actiu i, a la vegada, fer prendre una major consciència dels efectes nocius que provoca el comportament sedentari.

Catalunya ha superat els 8 milions d'habitants el 2024 i, com a la majoria de països europeus, viu un procés d'envelliment de la població. Segons dades de l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat) hi ha 2,07 milions de persones més grans de 60 anys i la població major de 65 representa gairebé el 20 % de la població total, molt per sobre del prop del 15 % de la franja entre els 0 i 15 anys. Aquest desequilibri demogràfic es deu, no només a la baixa natalitat, sinó també a l'increment de l'esperança de vida, que se situa en els 80,6 anys en els homes i els 86,06 en les dones, molt lluny dels 73,60 i els 79,64 de fa 40 anys. Precisament davant aquest important percentatge de persones grans i per ajudar a afrontar el procés d'envelliment de la millor manera possible, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha engegat el Projecte d'Envelliment Saludable, que ofereix una formació als professionals de la fisioteràpia perquè impulsin xerrades sobre la importància de l'exercici físic en persones grans.

“Mantenir uns nivells adequats d'activitat física i incorporar exercici físic de manera regular és fonamental per a la prevenció de patologies associades a l'envelliment i per preservar l'autonomia i el benestar a llarg termini”, explica Clara Bergé, vocal del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i responsable dels projectes de promoció de la salut. I aquest també vol ser el missatge que es vol transmetre a les persones que participin de les xerrades sobre envelliment saludable.

Aquest projecte, segons Bergé, “vol arribar a totes aquelles persones que es troben en procés d'envelliment i que volen mantenir la seva autonomia, qualitat de vida i benestar mitjançant hàbits de vida saludables”. I l'exercici terapèutic, guiat per professionals de la salut com els fisioterapeutes, “juga un paper essencial en aquest procés, ja que permet personalitzar la pràctica física segons les necessitats i limitacions de cada persona i optimitzar-ne els beneficis”. A més, també pot permetre posar èmfasi en la importància de consultar els fisioterapeutes en l'atenció primària i comunitària.

CURSOS DE FORMACIÓ ONLINE I XERRADES FORMATIVES

El projecte començarà a ser una realitat en breu amb un curs *online* -a través del campus virtual del CFC- per a tots aquells col·legiats que vulguin formar-se. Més endavant s'engegaran les xerrades informatives per a la gent gran, ja sigui a

**“CADA PERSONA
ÉS DIFERENT
I, PER TANT,
ÉS IMPORTANT
AJUSTAR
L'ACTIVITAT A LES
CAPACITATS DE
CADASCÚ”**

centres cívics, casals, ajuntaments, centres d'atenció primària i comunitària o en qualsevol espai que es pugui dur a terme i hi hagi un interès. El projecte, segons explica Bergé, també vol donar una més gran visibilitat al paper del fisioterapeuta en la promoció de la salut i la prescripció d'exercici físic. Una intervenció que és “especialment rellevant en persones amb patologies tant agudes com cròniques, assegurant que l'exercici sigui segur, efectiu i adaptat a les necessitats individuals”.

**“EL PROJECTE
COMENÇARÀ A
SER UNA REALITAT
EN BREU AMB
UN CURS ONLINE
A TRAVÉS DEL
CAMPUS VIRTUAL
DEL CFC”**

El curs de formació per als fisioterapeutes inclou un ampli material, elaborat per la Mireia Solà i la Mercè Sitjà, i pensat i dissenyat “minuciosament” per oferir la màxima qualitat i encaix als dos públics objectius: la gent gran i els fisioterapeutes que impartiran la xerrada. Es tracta d'un *handbook* amb quatre apartats, un manual complet per capacitar i orientar els fisioterapeutes a l'hora de donar les xerrades informatives. Una guia amb molta informació teòrica destinada al fisioterapeuta sobre el contingut a impartir a la xerrada en format *powerpoint* i una presentació amb els missatges dels aspectes més importants a destacar que s'acompanyen amb diapositives i imatges descriptives, però també un document amb exercicis i dinàmiques pràctiques per fer més amè el taller.

Un material “viu” que aguantarà “el pas del anys”, assegura Sitjà, que remarca la importància “no només d'explicar bé què vol dir l'envelliment actiu, sinó també d'aportar activitats per ajudar a entendre” la importància de l'exercici físic per mantenir una bona qualitat de vida. I tot plegat tenint en compte que la xerrada està pensada per a persones a partir dels 65 anys que, “segurament no tenen coneixement sobre l'exercici físic, com tampoc sobre la investigació científica”.

DESMUNTANT MITES I APOSTANT PER L'EVIDÈNCIA CIENTÍFICA

Entre els continguts del manual també hi ha el de reflexionar sobre què vol dir la condició física, transmetre que “cada persona és diferent” i, per tant, la importància “d'ajustar l'activitat” a les capacitats de cadascú, a més de transmetre que amb el pas del temps és important intensificar l'exercici “de forma progressiva”, explica Sitjà.

També hi ha una part de la formació dedicada a desmuntar alguns mites relacionats amb l'envelliment i l'activitat física. Què respondrien a frases com: “Una persona amb dolor per artrosi no pot fer exercici” o “caminar va bé per prevenir caigudes?” Segons Sitjà, l'evidència científica diu que no n'hi ha prou amb caminar i fa temps que s'ha constatat que “la força muscular és un element clau, així com l'equilibri”. L'important, però, conclou Sitjà, és que cal fer aquella activitat que “ens faci sentir bé”. A més, també considera clau fer-ho acompanyat d'altres persones perquè motiva més la gent i ajuda a què l'activitat física es faci de forma constant. Aquesta és la reflexió final que es transmet a través d'un vídeo i que està pensada com activitat per tancar la formació, que pot durar entre una hora o una hora i mitja.

Preveient que tant a Catalunya com a Europa hi ha una població que cada cop està més envellida, tot el contingut de la formació inclou material “avalat per la investigació científica més actual”, explica Sitjà. Per això el darrer apartat del manual inclou un recull de recursos i lectures recomanades per ajudar aquells fisioterapeutes que “vulguin clarificar el contingut i anar una mica més enllà”, i que vulguin conèixer i tenir accés als recursos i als estudis a partir dels quals s’ha elaborat tot el *handbook*. “Com a defensores de la nostra professió i docents universitàries apostem fortament per la formació de rigor i de qualitat. Per això no podíem obviar l’evidència científica que sustenta tota la informació proporcionada”, remarca Solà. Per aquest motiu, el quart i últim apartat de la guia inclou les lectures de suport que “contemplen els estudis i publicacions bàsiques/mare troncs que tot fisioterapeuta hauria de conèixer, llegir i saber”, afegeix.

Queda clar que en l’àmbit de l’envelliment saludable, la figura del fisioterapeuta ha de tenir cada cop un paper més important, també com a formadors en aquest àmbit de la gent gran, una especialitat que -s’està veient- és necessària i encara ho serà més en els pròxims anys.





LA FISIOTERÀPIA, CLAU EN L'ATENCIÓ A LA GENT GRAN EN RESIDÈNCIES I SOCIOSANITARIS

L'envelliment de la població és un realitat que anirà en augment els propers anys. Una evidència demogràfica vinculada a l'increment de l'esperança de vida, que a Catalunya ja supera de mitjana els 83 anys (80,6 en homes i 86,06 en dones, segons l'Institut d'Estadística de Catalunya). Per això l'àmbit d'actuació de la fisioteràpia geriàtrica cada cop és i serà més important, sobretot pel que fa a les residències i els sociosanitaris, on la feina dels professionals se centra en millorar la qualitat de vida i el benestar dels residents, que sovint presenten condicions de salut molt complexes.

En aquest context demogràfic i social, la fisioteràpia “esdevé una peça clau per garantir que aquest augment de l'esperança de vida es tradueixi en més anys de vida saludable i autònoma”, explica Luis Soto, expert en geriatría i exercici terapèutic i vicetresorer de la Junta de Govern del Col·legi. En aquest sentit, assegura que els fisioterapeutes juguen un rol essencial mitjançant la promoció l'activitat física i el treball per millorar la mobilitat, la força i l'equilibri de les persones grans, aspectes que ajuden a prevenir o retardar l'aparició de discapacitat i malalties no transmissibles com la hipertensió (HTA), la diabetis mellitus (DM), el càncer i, fins i tot, malalties neurodegeneratives com l'Alzheimer. De fet, els estudis realitzats sobre aquesta qüestió apunten que l'exercici regular redueix en un 30 % el risc de patir malalties cròniques i millora significativament la qualitat de vida de la gent gran.

A part, la fisioteràpia també “actua per mantenir o recuperar la mobilitat i la funció neuromuscular, reduint el risc de caigudes, que són una de les principals causes de dependència i hospitalitzacions en persones grans”. Per això és crucial fomentar l'autonomia en aquestes persones per “garantir una vida independent i plena contribuint així a “donar vida als anys”, afegeix Soto.

En residències i sociosanitaris hi ha un gran ventall de necessitats, tantes com persones usuàries, moltes de les quals pateixen mobilitat reduïda, fragilitat o patologies cròniques que afecten greument la seva funcionalitat. Per això és tan important la figura del fisioterapeuta en aquests entorns, atès que desenvolupa una feina que “va molt més enllà de la rehabilitació física”, ja que, segons explica Soto, també implica complicacions i mantenir l'autonomia dels pacients “tant com sigui possible”.

UNA TASCA MOLT VARIADA A NIVELL D'INTERVENCIÓ

Així, per començar, la fisioteràpia és essencial en la rehabilitació de persones que han patit caigudes, fractures o intervencions quirúrgiques, com ara pròtesis de maluc o genoll. Els fisioterapeutes treballen per restablir la funcionalitat física, enfortir la musculatura debilitada i reeducar la marxa, contribuint a una recuperació més ràpida i segura que “va molt més enllà” de la millora de les condicions físiques.

El tractament de patologies cròniques també ocupa una part important del treball dels fisioterapeutes en aquests centres. Molts residents pateixen malalties com l'artrosi, malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), ictus o insuficiència cardíaca (IC), que limiten la seva capacitat de moviment i d'autonomia. En aquests casos,

“LA FIGURA DEL FISIOTERAPEUTA ÉS TRANSCENDENTAL EN L'ENTORN DE LES RESIDÈNCIES I SOCIOSANITARIS”

“LA FISIOTERÀPIA SE CENTRA EN MILLORAR LA MOBILITAT ARTICULAR, REFORÇAR LA MUSCULATURA I PROMOURE UNA MILLOR CAPACITAT RESPIRATÒRIA”

la fisioteràpia se centra en millorar la mobilitat articular, reforçar la musculatura i promoure una millor capacitat respiratòria. Aquests programes tenen com a objectiu no només alleugerir el dolor i millorar la funcionalitat, sinó també retardar l'evolució de la malaltia, permetent als residents mantenir-se actius durant més temps i, per tant, preservar la seva qualitat de vida.

En l'àmbit de la intervenció, també s'inclou les malalties neurològiques, com el Parkinson, l'Alzheimer i altres demències, on el tractament també se centra en mantenir el màxim nivell de funció possible, retardar la progressió de la discapacitat i preservar la capacitat per realitzar les activitats de la vida diària.

En residències i sociosanitaris es fan tractaments adaptats a les necessitats específiques de cada pacient, que poden ser en sessions individuals però també grupals, depenent dels objectius terapèutics. En aquest segon cas, a més, es consideren més beneficiosos perquè, a més de treballar aspectes físics com l'equilibri o la força, també fomenten la socialització, la qual cosa té un impacte positiu en la salut mental dels residents, sovint afectada per l'aïllament o la pèrdua d'habilitats socials.

Així, l'exercici físic pautat pel fisioterapeuta pot incloure des de moviments suaus de mobilitat articular per mantenir la flexibilitat, fins a exercicis més actius orientats a enfortir els músculs i millorar l'equilibri. “L'objectiu no és només millorar la condició física, sinó també mantenir la funcionalitat, fomentant l'autonomia en activitats com aixecar-se del llit, caminar curtes distàncies o participar en la seva higiene personal”, explica el vicetresorer del Col·legi. Amb l'exercici físic, a més, es pot millorar l'estat d'ànim dels residents, també si es converteix en una activitat lúdica i atractiva per a ells.

A més, segons explica Soto, el rol del fisioterapeuta no es limita únicament a la intervenció física, sinó que també “assumeix una funció educativa important, tant per als residents com per al personal cuidador i les famílies, oferint pautes sobre com gestionar millor les limitacions físiques i prevenir complicacions”.

La feina del fisioterapeuta en aquests àmbits es fa sempre en estreta col·laboració amb altres professionals de la salut, com metges, infermeres, terapeutes ocupacionals i psicòlegs, en un enfocament interdisciplinari. “Aquesta coordinació és clau per garantir una atenció integral als residents, especialment aquells amb patologies complexes”, assegura Soto.

CAL MÉS FISIOTERÀPIA I MILLORS CONDICIONS DE TREBALL

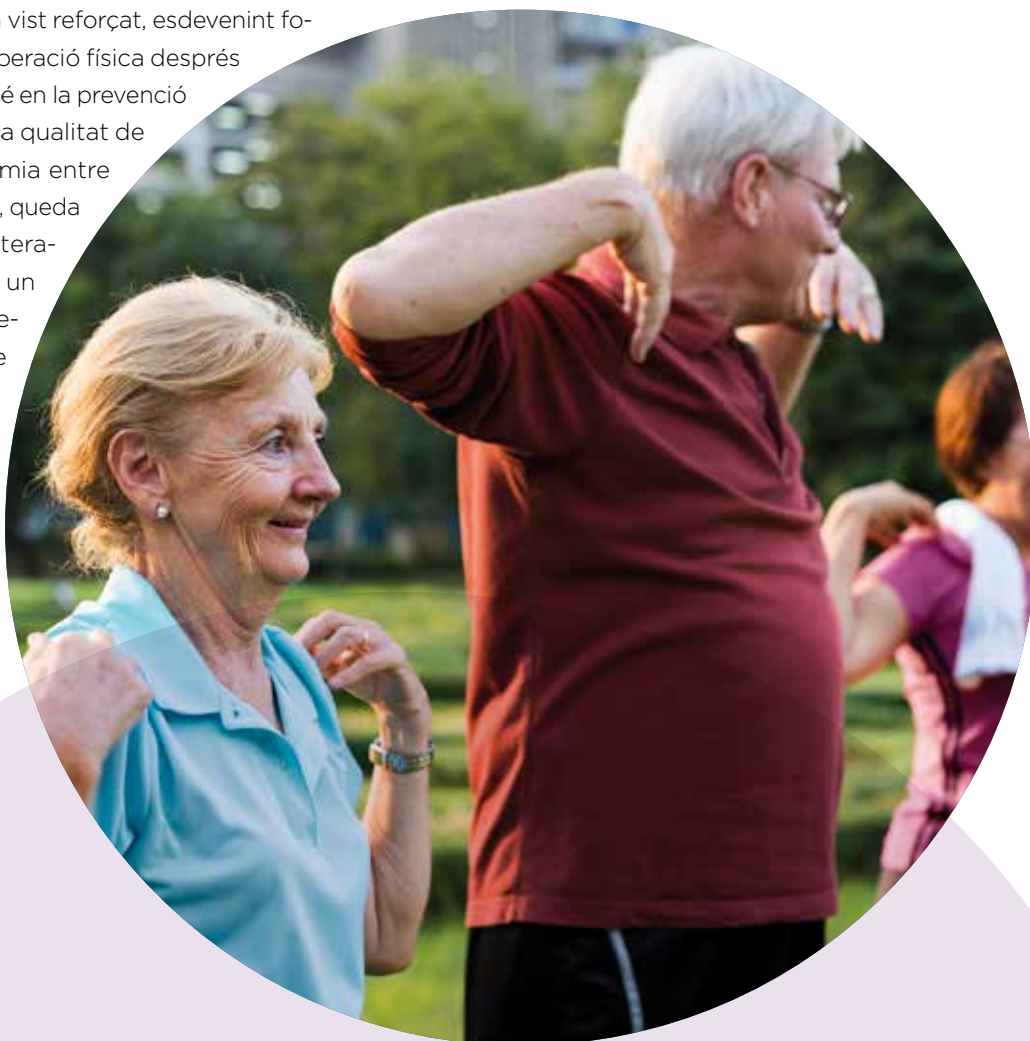
Cal tenir en compte que la presència de fisioterapeutes en residències i centres sociosanitaris “és clarament insuficient”, ja que la ràtio per pacient sovint no és adequada, “fet que limita significativament la capacitat d'oferir una atenció personalitzada i de qualitat”. Això afecta la qualitat dels tractaments, alerta Soto, ja que

es veuen “obligats a atendre un nombre excessiu de pacients en períodes de temps limitat, i amb recursos sovint inadequats”. Aquesta sobrecàrrega genera estrès i frustració entre els professionals, que es veuen obligats a prioritzar pacients amb necessitats més urgents o agudes, provocant que d’altres es quedin sense l’atenció continuada necessària.

Aquesta situació posa “en evidència la necessitat urgent d’invertir més recursos en la contractació de fisioterapeutes per a aquestes institucions”, denuncia Soto. No només per millorar les condicions laborals dels professionals, “que es troben sovint infravalorats i amb salaris baixos en comparació amb altres sectors sanitaris”, sinó també per garantir que els residents rebin l’atenció que necessiten. Això fa que molts professionals se sentin poc valorats, cosa que pot contribuir a un augment de la insatisfacció laboral, a l’estrès i la fatiga i, en alguns casos, a desenvolupar la síndrome del ‘burnout’, que pot desembocar en l’abandonament de la professió en l’àmbit geriàtric o sociosanitari.

Malgrat aquest aspecte més negatiu, des de fa uns anys el paper del fisioterapeuta, segons Soto, “s’ha vist reforçat, esdevenint fonamental” no només en la recuperació física després de lesions o cirurgies, sinó també en la prevenció de discapacitats, la millora de la qualitat de vida i la promoció de l’autonomia entre les persones grans. En definitiva, queda clar que, com diu Soto, el fisioterapeuta geriàtric “comença a ser un perfil cada vegada més reconegut”. I acaba amb un missatge clar: “Queda camí per realitzar, però les dades són les dades i l’envelliment poblacional ha vingut per quedar-se i estem i estarem preparats”.

“CAL INCORPORAR MÉS FISIOTERÀPIA A RESIDÈNCIES I CENTRES PERQUÈ ARA MATEIX EL NÚMERO DE PROFESSIONALS ÉS INSUFICIENT”



IMPULS A LA INVESTIGACIÓ AMB L'ESPAI CIÈNCIA

Amb la voluntat de connectar, visibilitzar i impulsar la recerca en fisioteràpia a Catalunya, el Col·legi de Fisioterapeutes ha posat en marxa l'Espai Ciència, un entorn virtual integrat dins la seva pàgina web. Aquesta eina, que s'ha estat gestant durant més d'un any, es presenta com un recurs innovador i dinàmic pensat per créixer i evolucionar al ritme de l'activitat científica del col·lectiu.



“Volíem un espai que no fos estàtic, que es pogués actualitzar i renovar de manera periòdica, i que ens permetés mantenir-nos al dia del que està passant en recerca”, explica Jordi Vilaró, vocal de la Junta de Govern del Col·legi i un dels impulsors del projecte.

L'Espai Ciència no només està pensat per a investigadors consolidats, sinó també per a professionals que volen iniciar-se en aquest àmbit o simplement accedir a coneixement científic actualitzat. La plataforma es presenta com un “espai web dins el web del Col·legi” que centralitza continguts, enllaços i recursos relacionats amb la recerca en fisioteràpia i, per extensió, amb l'evidència científica aplicada a la pràctica clínica i docent.

NEIX UNA PLATAFORMA PIONERA

“El concepte d'Espai Ciència permet aglutinar, no només el que és recerca en si pura i dura, sinó tot allò que parteix també de les activitats al voltant d'aquesta recerca, com informació sobre formacions o grups de recerca”. Amb aquestes paraules, Jordi Vilaró, explicava, en la presentació, quina era la filosofia del projecte.

El Col·legi ha fet un esforç invertint temps, recursos i persones per poder desenvolupar aquest Espai Ciència amb la idea “d'ajudar tot el col·lectiu a fer-nos créixer i

“LA INICIATIVA DEL COL·LEGI ÉS UN RECURS A L'ABAST DE TOTS ELS PROFESSIONALS VINCULATS A LA RECERCA EN L'ÀMBIT DE LA FISIOTERÀPIA”

és una iniciativa pionera a la qual és possible que posteriorment altres col·legis de l'estat s'hi uneixin, aportant sinergies i transversalitat”.

Javier Jerez, l'assessor de recerca del Col·legi, ha tingut també un paper protagonista en el desenvolupament d'aquest projecte donant forma a l'estructura i a tota la part informàtica amb l'equip tècnic. Per a Jerez, “els fisioterapeutes que vulguin fer recerca han d'apostar primer de tot per la formació, principalment en la metodologia de la recerca científica, cursos de formació contínua, doctorats, etc. En segon lloc, pel *networking*, estant oberts a les col·laboracions i formant part de grups de recerca així com del treball amb investigadors ja consolidats”.

CONTINGUTS, RECURSOS I FUNCIONALITATS

Un dels pilars centrals de l'Espai Ciència és la base de dades d'articles científics publicats per fisioterapeutes catalans o vinculats al Col·legi. Es tracta d'un repositori que permet consultar, mitjançant paraules clau, els treballs publicats en accés obert, així com accedir al resum i la font original dels que estan sota subscripció.

“Aquest repositori és una eina que pot ajudar molt tant a l'hora de dissenyar projectes com en la pràctica clínica. Facilita l'accés a l'evidència que es genera des de casa nostra”, assenyala Javier Jerez. A banda dels articles, l'espai web incorpora una agenda d'activitats vinculades a la recerca —tant les organitzades pel Col·legi com per altres institucions—, un apartat de notícies rellevants i una secció dedicada als grups de recerca. En aquest darrer apartat es poden consultar els grups actius a Catalunya amb dades de contacte i línies de treball, esdevenint una eina útil per establir sinergies i col·laboracions.

L'Espai també inclou informació detallada sobre programes de doctorat afins a la fisioteràpia i un recull dels projectes finançats pel Col·legi, amb la previsió d'incorporar-ne d'altres a mesura que el projecte creixi.

UN PROJECTE VIU I COL-LABORATIU

La creació de l'Espai Ciència ha estat possible gràcies a una aposta ferma per part de la Junta de Govern, amb la implicació de professionals del Col·legi i experts en recerca. “Ha estat un treball col·laboratiu, amb moltes hores de reflexió i estructuració de continguts. Volíem fer una eina útil, oberta i que tothom pogués sentir com a pròpia”, destaca Jerez. Tot i que el portal ja està operatiu, els seus creadors insisteixen que es troba en una fase inicial i que anirà creixent progressivament. Per això, animen els col·legiats a explorar-lo, utilitzar-lo i fer arribar suggeriments o aportacions.

“L'Espai Ciència és viu. No està tancat, ni molt menys. L'objectiu és que esdevingui una eina útil per a tothom: des del professional que vol buscar una evidència concreta fins a qui vol iniciar un projecte de recerca”, conclou Jordi Vilaró.

Amb aquesta iniciativa, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya esdevé pioner a l'estat espanyol en la creació d'una plataforma científica pròpia, oberta i orientada a l'impacte real sobre la pràctica professional i a la millora constant de la qualitat de la fisioteràpia.



Jordi Vilaró, vocal de la Junta de Govern del CFC



Javier Jerez, assessor de recerca del CFC


L'ESPAI CIÈNCIA: EL NOU 'HUB' DE LA RECERCA EN FISIOTERÀPIA

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha llançat l'Espai Ciència, una nova plataforma digital que centralitza la recerca vinculada amb la fisioteràpia. Accessible des del web del Col·legi, l'espai ofereix un repositori d'articles científics, una agenda d'activitats relacionades amb la recerca, informació sobre programes de doctorat, notícies destacades i un directori dels grups de recerca actius. L'objectiu és facilitar l'accés al coneixement, promoure la col·laboració i reforçar el vincle entre ciència i pràctica clínica. Es tracta d'una iniciativa pionera a l'estat que vol créixer amb la participació activa dels col·legiats.

A photograph of two healthcare workers in a hospital room, both wearing full personal protective equipment (PPE). They are wearing white protective suits, blue face shields, and blue surgical masks. The worker on the left is also wearing a white cap. They are standing in a room with medical equipment, including a computer monitor and a printer, in the background. The room has a light-colored floor and walls.

CINC ANYS D'UNA PANDÈMIA

QUE VA CANVIAR LA
MANERA DE MIRAR
EL MÓN



“LA FISIOTERÀPIA
ÉS ARA MÉS
CONEGUDA QUE
FA CINQ ANYS
GRÀCIES A TOTA
LA FEINA INGENT
QUE ES VA FER
AQUELLS MESOS”

Malgrat sembla ser que els primers brots van aparèixer a finals del 2019 a la Xina, va ser al mes de març de 2020 quan la covid va irrompre de manera letal en tots els racons del món, demostrant que les amenaces de salut són un dels gran perills actuals de la humanitat. La força amb la qual el coronavirus va atacar la població va obligar i exigir molt dels professionals de la salut, entre ells el col·lectiu de la fisioteràpia. Aquesta exigència i el seu protagonisme en la primera línia de la lluita contra la malaltia va contribuir a què la fisioteràpia fos més coneguda en tot el seu abast.

Al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya encara es recorda, com si fos ahir, els moments de confusió i por dels primers dies de la pandèmia.

Una amenaça desconeguda que no sabíem com i fins a on ens podia afectar va fer activar totes les alarmes. Per al Col·legi aquells primers dies van ser, per sobre de tot, de protecció del col·legiat que s'enfrontava a problemàtiques molt diferents segons quin fos el seu lloc de feina (hospital, centre de salut, clínica privada, residència geriàtrica, centre de dia, etc.).

A un nivell més pràctic, amb la finalitat d'intentar ajudar el desenvolupament de l'activitat professional amb el màxim de garanties possible, el Col·legi va fer una compra de material EPI per tal de cobrir la dificultat que tenien alguns fisioterapeutes de trobar-ne. Es van posar a disposició dels col·legiats mascaretes quirúrgiques, mascaretes FFP2, bates i guants.

UNA SITUACIÓ INCERTA I UN ESCENARI MOLT COMPLEX

La gravetat de la situació que provocaria la pandèmia no es podia intuir, però l'arribada de notícies molt greus de la situació al nord d'Itàlia, ens va fer activar totes les alarmes. En aquest sentit, el degà Ramon Aiguadé recorda aquells dies “amb emoció, perquè ens vam enfocar de manera absoluta en la protecció del col·legiat a tots els nivells. En un primer moment necessitàvem tenir més coneixement sobre la malaltia per saber com es podia actuar i, a la vegada, vam haver de pensar en els aspectes professionals i pràctics de tot el col·lectiu. Va ser un moment molt crític amb moltes problemàtiques diferents que ha marcat tothom”.

Un dels aspectes en els quals més esforç s'hi va posar va ser la comunicació, atès que calia actualitzar segon a segon tot el que estava passant i com les diferents normatives i decisions del Govern afectaven els professionals. Això es va fer amb eines de missatgeria instantània o amb trobades virtuals on tothom hi estava convidat. El Col·legi va ser pioner a Espanya en l'organització de cursos virtuals per compartir el coneixement que, poc a poc, s'anava confirmant sobre el virus i els seus efectes. Les formacions centrades en els consells i protocols de treball a les UCIs van ser importants i molt seguides pels professionals dels diferents centres. Aquesta informació sobre nous protocols es va traslladar també a infografies que es van difondre a través dels canals de comunicació del Col·legi per arribar a tots els interessats.

**“LA FISIOTERÀPIA
VA SABER
PROTEGIR ELS
SEUS INTERESSOS
EN UN ENTORN
MOLT DIFÍCIL I
QUE NO ES PODIA
PREDIR”**

LA PROFESSIONIÓ VA ENTRAR EN UNA NOVA DIMENSIÓ

El reconeixement de la fisioteràpia com una professió sanitària essencial va ser, molt possiblement, la fita més important d'aquells dies. Amb aquesta mesura, es va augmentar molt la visibilitat de la professió i es va poder mantenir molts centres oberts amb les mesures de seguretat i higiene precises. Moments molt difícils però en els quals es va demostrar l'empenta d'una professió jove i preparada en àmbits com el de la fisioteràpia respiratòria la qual, fins aquell moment, no havia tingut massa reconeixement.

En aquest sentit d'assistència al col·legiat, des de la institució es va aprovar la creació de diverses línies d'ajudes directes, especialment dedicades als professionals autònoms, que són la gran majoria en fisioteràpia. Per activar totes aquestes mesures, l'assessoria jurídica del Col·legi va estar treballant en tot moment per resoldre les qüestions personals molt diverses que generaven molts dubtes aleshores.

UN VINCLE QUE CAL SEGUIR PROMOVENT

Aquells dies en què tothom intentava llegir i entendre les noves mesures i protocols que dictava el BOE van impulsar la creació d'un vincle que, cinc anys després, s'ha de seguir promovent per enfortir la professió. Aquells mesos es van generar canals de comunicació per informar de manera permanent, a través de les xarxes socials i canals com Telegram, que van servir per unir el col·lectiu. En un entorn que canviava minut a minut, aquests canals de comunicació van permetre saber en tot moment quina era la realitat normativa que afectava els fisioterapeutes.



Poc a poc, en saber-se més aspectes de la malaltia i, fins i tot, de les seves seqüeles als afectats que la podien superar, es va poder treballar la informació dirigida a la ciutadania, oferint consells pràctics per mantenir-se en forma tot i el confinament i la falta d'exercici a l'exterior. Aquesta tasca de divulgació va ser una aportació constant als mitjans de comunicació i va permetre, també, fer visible que la tasca de la fisioteràpia és molt més àmplia del que es pensava en un primer moment.

També durant la vacunació, el Col·legi es va oferir a les administracions per poder jugar un paper important formant part dels equips de vacunació per tal d'agilitzar un procés que assegurava una gradual tornada a la normalitat. Ara, cinc anys després del primer confinament, es pot afirmar que la fisioteràpia va travessar aquella tempesta amb fermesa, demostrant que el seu paper dintre del sistema de salut, públic i privat, és indispensable i donant a conèixer àmbits com el geriàtric, l'oncològic o el respiratori que, fins aquell moment, no eren tan coneguts per a la ciutadania.

La tranquil·litat d'estar protegit

Oferim protecció asseguradora personalitzada per als fisioterapèutes col·legiats a nivell personal, professional i empresarial amb condicions avantatjoses.



Assessorament
personalitzat



Solucions a mida



Accés a productes
amb condicions
especials



Gestió integral
de sinistres



**Sol·licita sense compromís una
revisió gratuïta d'assegurances**

Professionals al servei de professionals

 900 10 49 69

 medicorasse@med.es

 medicorasse.med.es

Laura Ventosa

INTERLOCUTORA DEL GRUP D'INTERÈS DEL PENEDÈS

QUI SOC?

Soc la Laura Ventosa, fisioterapeuta des de de fa 20 anys. Quan vaig acabar la carrera, al 2004, les ofertes de feina eren escasses. Però, poc a poc, vaig anar treballant en diversos àmbits de la fisioteràpia (traumatologia, geriatria, neurologia...) per assolir una bona experiència. Això, em va despertar la necessitat d'un abordatge més integrador de la persona, com, per exemple, tenir en compte que quan fem caminar algú amb les carrutxes, la seva dificultat per avançar pot ser una congestió que impedeix una bona mobilitat de turmell o una dificultat respiratòria per tensió al diafragma que l'esgota amb més facilitat per una manca de bona oxigenació.

La necessitat d'aquesta integració més global em va portar a estudiar osteopatia. Ho recordo com una etapa molt dura de treball i estudi fent equilibris amb la vida personal, que no deixava d'avançar.

Formo part del Grup d'Interès del Penedès des de la seva creació l'any 2010, que ha fet possible que a escoles, entitats esportives, actes culturals com la Festa Major hi pugui haver la presència de fisioterapeutes, així com apropar la formació als fisioterapeutes de la zona.

Considero que darrera de cada pacient hi ha un aprenentatge nostre, un creixement professional i, això, és addictiu!! La millora del nostre abordatge terapèutic i la nostra eficàcia donen valor a la nostra professió.



**"CADA VEGADA
ÉS MÉS
IMPORTANT LA
PREVENCIÓ, PEL
RITME DE VIDA
QUE PORTEM
TOTS"**

QUÈ FAIG?

Actualment tinc una consulta privada, en la qual només treballo amb teràpia manual en diferents àmbits de la fisioteràpia, des de la concepció de l'ésser humà fins a edats avançades.

Tinc un màster en osteopatia pediàtrica i, en els darrers anys, m'estic formant en osteopatia biodinàmica, coneixent l'origen embrionari del cos on podem trobar l'essència de la salut de cada persona.

En la primera visita m'agrada, a part de conèixer l'estat de salut del pacient i el motiu de consulta, explicar com i quines accions pot fer ell o ella per tal de mantenir una estat de salut òptim. Observo que els pacients tenen poca consciència de com viuen i quins recursos els poden ajudar.

QUÈ VULL FER?

Penso que actualment, atès el ritme de vida i la creixent davallada de la salut, cada vegada en població més jove, és molt important la prevenció. Petites accions diàries poden sumar salut, sense implicar temps, només consciència de fer una acció que aportí salut en comptes de restar-ne i ens desequilibri la balança cap a la malaltia.

La part divulgativa m'apassiona i és una cosa a la qual tinc pendent de dedicar-m'hi més, de la mateixa manera que seguir treballant amb el Grup Interès per garantir una bona formació continuada dels professionals i apropar la professió a la població i poder treballar en la prevenció i la consciència dels hàbits saludables. D'altra banda, i per acabar, el meu objectiu com a fisioterapeuta i osteòpata és poder seguir entrenant la meua ment i les meves mans per trobar la salut en cada un dels meus pacients.

35È ANIVERSARI DEL COL·LEGI
DE FISIOTERAPEUTES

LA FISIOTERÀPIA VOL GUANYAR EL FUTUR



Aquest 2025 el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya celebra els seus primers 35 anys de vida. Una fita que serveix per posar en valor el camí recorregut per la institució i tothom que en forma part i, a la vegada, per projectar-se cap al futur amb força i prenent consciència de tot allò que encara queda per fer per situar la fisioteràpia al lloc que es mereix.

Quan ens remuntem a l'any 1990, la fisioteràpia era encara una disciplina de la salut poc coneguda. D'una banda, li mancava el reconeixement dels propis professionals de la salut i, de l'altra, també el d'una gran part de la població, que tenia un accés limitat a uns serveis que, en molts casos, només estaven disponibles al sector privat. En aquells anys, les persones que exercien com a fisioterapeutes sovint també treballaven en condicions precàries, amb un escàs suport institucional i lluitant per fer entendre el valor de la seva feina en l'àmbit sanitari.

El creixement de la professió a Catalunya va impulsar la creació del Col·legi, des del qual es va començar a teixir una xarxa de protecció, promoció i dignificació de la fisioteràpia com a professió sanitària. Al llarg d'aquest recorregut, el Col·legi ha defensat els drets dels i les fisioterapeutes, lluitant per la qualitat formativa, apostant per la recerca i promovent un model d'atenció centrat en la persona, basat en l'evidència científica i en la proximitat.

Durant tots aquests anys s'han prioritzat accions i projectes en funció de les principals necessitats de cada moment. El Col·legi català va ser pioner a Espanya i s'ha consolidat en aquests 35 anys com un referent en l'impuls de projectes emblemàtics per a la professió com, per exemple, l'organització de l'FTP, el Congrés Internacional de Fisioteràpia. En el darrer, celebrat a finals de 2024, hi van participar 2.000 professionals de tot Espanya i tot apunta que al 2026, la quarta edició, tornarà a ser l'autèntic punt de trobada de la professió al sud d'Europa.

LA FISIOTERÀPIA, PEÇA CLAU DEL SISTEMA

Avui, la fisioteràpia és ja una peça important del sistema de salut. La tasca és reconeguda i valorada tant per les institucions com per la ciutadania i està present en hospitals, centres d'atenció primària, escoles, residències i també en l'àmbit comunitari i esportiu. És un agent imprescindible per al benestar físic i emocional de les persones. Assolir aquesta posició és una motivació extra per mirar cap al futur de la fisioteràpia i planificar allò que demanen els professionals i la pròpia ciutadania.

ACTE OFICIAL DEL 35È ANIVERSARI

La trajectòria del Col·legi ha estat marcada per les persones que en formen o n'han format part i, per aquesta raó, el 29 d'abril va tenir lloc al Saló de Cent de l'Ajuntament de Barcelona un acte commemoratiu d'aquest 35è aniversari que va comptar amb la presència de nombroses personalitats i responsables institucionals vinculats al món de la salut i de la professió.

**LA FISIOTERÀPIA
MIRA EL FUTUR
AMB OPTIMISME
AMB UNA
PARTICIPACIÓ
PLENAMENT
CONSOLIDADA EN
EL SISTEMA**

CAL MANTENIR UNA VISIÓ REINVIDICATIVA PER MILLORAR LES CONDICIONS LABORALS I EL CONEIXEMENT SOBRE LA PROFESSIÓ

En aquest sentit, els propers anys, des del Col·legi, l'estratègia passa per seguir reforçant el coneixement i la divulgació de tots els àmbits de la fisioteràpia, en un camí imprescindible cap a l'especialització que permet seguir millorant el tractament de cada pacient. Aquesta aposta per la recerca i el coneixement a través de les universitats i les institucions que s'hi dediquen ha de servir per donar el següent pas que necessita la fisioteràpia per consolidar la seva participació en tots els àmbits de la salut, en equips multidisciplinaris.

La celebració del 35è aniversari també és una bona ocasió per seguir reivindicant millores en les condicions de treball, equiparant les remuneracions de l'àmbit privat amb les del públic. Sense això es fa molt difícil retenir el talent que es forma en estudis universitaris de qualitat reconeguda que han anat creixent i que reben, cada any també, un alt percentatge d'estudiants internacionals, especialment francesos.

L'aniversari és una oportunitat per continuar avançant com a institució, amb esperança i amb la convicció que, des del Col·legi, es treballa per una professió forta, cohesionada i amb un paper protagonista en el futur de la salut. I això vol dir també una aposta clara pel talent jove, escoltant els nous col·legiats i col·legiades per saber quina és la seva realitat, visió i necessitats.

LA VISIÓ DE LA FISIOTERÀPIA MÉS JOVE



Josehelin Bisorio,
col·legiada número 18.019

Com veus el futur de la teva professió i quin paper creus que té el Col·legi?

Veig un gran creixement i desenvolupament. Cada cop serà més necessària i el paper del Col·legi ha de servir per donar suport en totes les àrees de treball on està la fisioteràpia, defensant la professió.

Què et va motivar a col·legiar-te i què esperes (o esperaves) rebre del Col·legi com a professional jove?

Per tenir una referència, que és fonamental per saber on poder resoldre dubtes respecte de la pròpia professió, i també poder assistir a esdeveniments com l'FTP, amb grans experts nacionals i internacionals.

Quins serveis, activitats o suports et semblarien més útils o atractius per part del Col·legi per fer créixer la teva carrera?

Espero que se segueixin organitzant activitats i xerrades formatives per a la ciutadania i els propis col·legiats a centres socials, universitaris, col·legis, etc. El suport del Col·legi ha d'anar orientat a divulgar els darrers avenços de la fisioteràpia a la pròpia professió i també al conjunt de la ciutadania.

Andrea Macià,

col·legiada número 17.930

Com veus el futur de la teva professió i quin paper creus que té el Col·legi?

Aquí a Catalunya veig camp per al creixement amb una clara tendència a l'especialització i la necessitat d'integrar diferents àrees de coneixement. El sector privat agafa força però també cal reforçar els espais d'assistència al sector públic. La ciutadania ha de tenir accés directe al seu fisioterapeuta i un major grau d'autonomia, com passa en d'altres països. El Col·legi ha de tenir un paper clau com a guia per donar estructura al desenvolupament de la professió, vetllant pels drets dels col·legiats i promovent la formació continuada.

Què et va motivar a col·legiar-te i què esperes (o esperaves) rebre del Col·legi com a professional jove?

La motivació inicial va ser sentir-me acompanyada i protegida en els primers passos professionals, entendre la cobertura legal i comptar amb ajuda davant dubtes. També espero que m'ajudi a formar part d'una comunitat professional, per créixer i compartir, també accedint a formació de qualitat.

Quins serveis, activitats o suports et semblarien més útils o atractius per part del Col·legi per fer créixer la teva carrera?

Pel meu interès per la clínica i la docència, seria molt útil tenir més espais de formació i debat interdisciplinari especialment en aquells punts on conflueixen més d'una especialitat, com l'àmbit neurològic i el musculoesquelètic, per tenir una mirada més global i funcional del pacient. Aquesta transversalitat formativa permetria integrar coneixement i oferir tractaments més complets i específics centrats en la funcionalitat real del pacient. També penso que s'hauria de donar suport a projectes docents o col·laboratius impulsats per fisioterapeutes joves i programes de mentoria. També caldria participar activament en debats sobre la continuïtat assistencial en malalts neurològics on sovint hi ha mancances, tant el seguiment com en l'accés als tractaments individualitzats.



EL CONSENTIMENT INFORMAT:

UNA EINA CLAU PER A
LA FISIOTERÀPIA



El consentiment informat és un requisit legal i ètic essencial en la pràctica de la fisioteràpia. No es tracta només d'un paper per signar, sinó d'un procés que garanteix que el pacient entén bé quin tractament se li farà, quins beneficis pot obtenir, quins riscos pot assumir i quines alternatives hi ha. Això li permet decidir de manera lliure i informada si vol seguir endavant amb el tractament.

El fisioterapeuta té la responsabilitat de garantir que aquesta informació es doni de forma clara, comprensible i adaptada a cada pacient. I també ha de deixar constància que aquest consentiment s'ha donat de forma voluntària. Tot i que la llei diu que, en general, el consentiment pot ser verbal, hi ha casos en què és obligatori fer-lo per escrit. Això passa quan el tractament pot comportar riscos importants per a la salut del pacient, com en el cas de la punció seca, l'acupuntura, les exploracions intracavitàries o les manipulacions cervicals. En aquests casos, el document escrit no només és una garantia per al pacient, sinó també una protecció legal per al professional.

Si no es recull bé aquest consentiment, el fisioterapeuta es pot enfrontar a problemes legals: des de reclamacions per danys civils fins a denúncies per agressions si es toca una zona del cos sense autorització.

Per això, el Col·legi de Fisioterapeutes recomana adoptar bones pràctiques en la recollida del consentiment informat:

- 1. Fer-lo per escrit sempre que sigui possible**, encara que no sigui obligatori.
- 2. Adaptar el document al tractament específic**, evitant formularis genèrics que no reflecteixen el que realment es farà.
- 3. Recollir el consentiment per a cada patologia i tractament**, i no només al principi del procés assistencial.
- 4. Omplir bé les dades del pacient**, deixant constància de tot el que és rellevant, o indicant si no hi ha res a afegir.
- 5. Anotar a la història clínica el motiu de la visita**, què s'ha observat, quin tractament es proposa i que el pacient ha entès i acceptat el procediment. Això reforça la seguretat jurídica del professional.
- 6. Respectar el dret del pacient a fer preguntes o canviar d'opinió.**
El consentiment es pot revocar en qualsevol moment.

En definitiva, el consentiment informat és una eina que reforça la relació de confiança entre pacient i fisioterapeuta, dona veu al pacient i contribueix a una pràctica més segura, respectuosa i professional. Per això, és fonamental revisar i millorar com s'aplica aquest procés en el dia a dia de la professió.

Pots llegir la informació completa sobre aquest tema al web del Col·legi:



SÒL PELVIÀ, UN MÓN ENTRE LES CAMES I MÉS ENLLÀ



El Col·legi ha engegat un programa de divulgació sobre el sòl pelvià que durant tres mesos recorrerà diferents ciutats de Catalunya de la mà de la fisioterapeuta Mireia Grossmann. Es tracta d'uns tallers teòrico-pràctics gratuïts oberts a homes i dones de totes les edats i també seminaris dirigits a fisioterapeutes col·legiats. Són 13 xerrades, quatre a Barcelona i nou més a diferents punts del territori, que requereixen inscripció prèvia a través de la pàgina web del Col·legi.

Aquest 'tour' per Catalunya vol ser un complement al programa específic de salut pelviana del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, que compta amb la col·laboració de la Comissió de Salut pelviana de la institució que, a més, ha impulsat un curs de formació *online* per als col·legiats. La Mireia Grossmann, que precisament va ser distingida amb el premi Fisioterapeuta de l'Any el novembre passat pel seu impuls i compromís amb la divulgació del sòl pelvià, és l'encarregada d'impartir aquests tallers i seminaris. L'objectiu principal del programa és, segons explica la coordinadora de la Comissió de Salut pelviana del Col·legi, Eva Hernando, "donar visibilitat a la figura del fisioterapeuta en l'àmbit de la salut pelviana en la població adulta". La promoció de la salut és un aspecte molt important del treball del fisioterapeuta i, per aquest motiu, segons Hernando, "igual que el projecte divulgatiu de salut que es fa a l'escola, la Junta de Gvern va proposar a la Comissió de Salut pelviana" impulsar aquest programa durant el 2025.

El sòl pelvià, recorda Hernando, forma la base de la pelvis i és un conjunt que inclou músculs però "també teixit conjuntiu, fàscies, vísceres, vasos, nervis, etcètera, formant una unitat funcional que interactua de forma activa amb l'abdomen i el diafragma en la nostra vida diària". De sòl pelvià en tenen els homes i les dones i aquesta musculatura que envolta la zona íntima i molt plena de tabús, com diu la Mireia Grossmann en el lema dels tallers i seminaris de la gira per Catalunya, és el món que hi ha "entre les cames i més enllà".

Mantenir la musculatura de la zona forta és molt important perquè el sòl pelvià té unes funcions molt importants en el nostre dia a dia, més enllà de la zona íntima lligada a l'eliminació de residus i al sexe. Riure, fer esforços, fer esport o cantar, només per posar uns exemples, "genera augments de pressió dins l'abdomen i és la musculatura del sòl pelvià, concretament el pla profund, el que sosté i esmorteix totes aquelles variacions de pressió abdominal", explica Hernando, que també és experta en salut pelviana i professora associada de la Universitat Rovira i Virgili (URV). A més, "el pla muscular més superficial del sòl pelvià és l'encarregat de col·laborar en la continència urinària i fecal, i en la sexualitat".

UN ÀMBIT ENCARA MASSA POC CONEGUT

Queda clar que la població té un gran desconeixement del sòl pelvià. De fet, cada cop menys, però sempre se l'ha associat a les dones i en moments puntuals com la menopausa, l'embaràs i el postpart perquè comporten un debilitament muscular. Des de fa un temps, però, explica



"EL TOUR DE LA MIREIA GROSSMAN PER DIFERENTS CIUTATS DE CATALUNYA JA HA PENJAT EL "NO HI HA PLACES" EN ALGUNES DATES"

“UNA BONA SALUT PELVIANA EVITA PROBLEMES COM, PER EXEMPLE, LA INCONTINÈNCIA URINÀRIA, LES DISFUNCIONS SEXUALS O EL DOLOR PELVIÀ”

Hernando, “des del concepte de salut pelviana busquem informar i ensenyar a les dones i als homes que el sòl pelvià és una part més del seu cos i, per tant, s’ha de conèixer i cuidar”. D’aquí la importància d’engegar, per part del Col·legi, aquesta gira de tallers oberts per ajudar homes i dones a entendre què és el sòl pelvià, què l’agredeix i, sobretot, què podem fer per protegir-lo. Cal tenir en compte que tot i que l’estructura del sòl pelvià és similar en homes i dones, hi ha algunes diferències anatòmiques i funcionals específiques associades a cada sexe que fan que la seva cura també tingui especificacions pròpies.

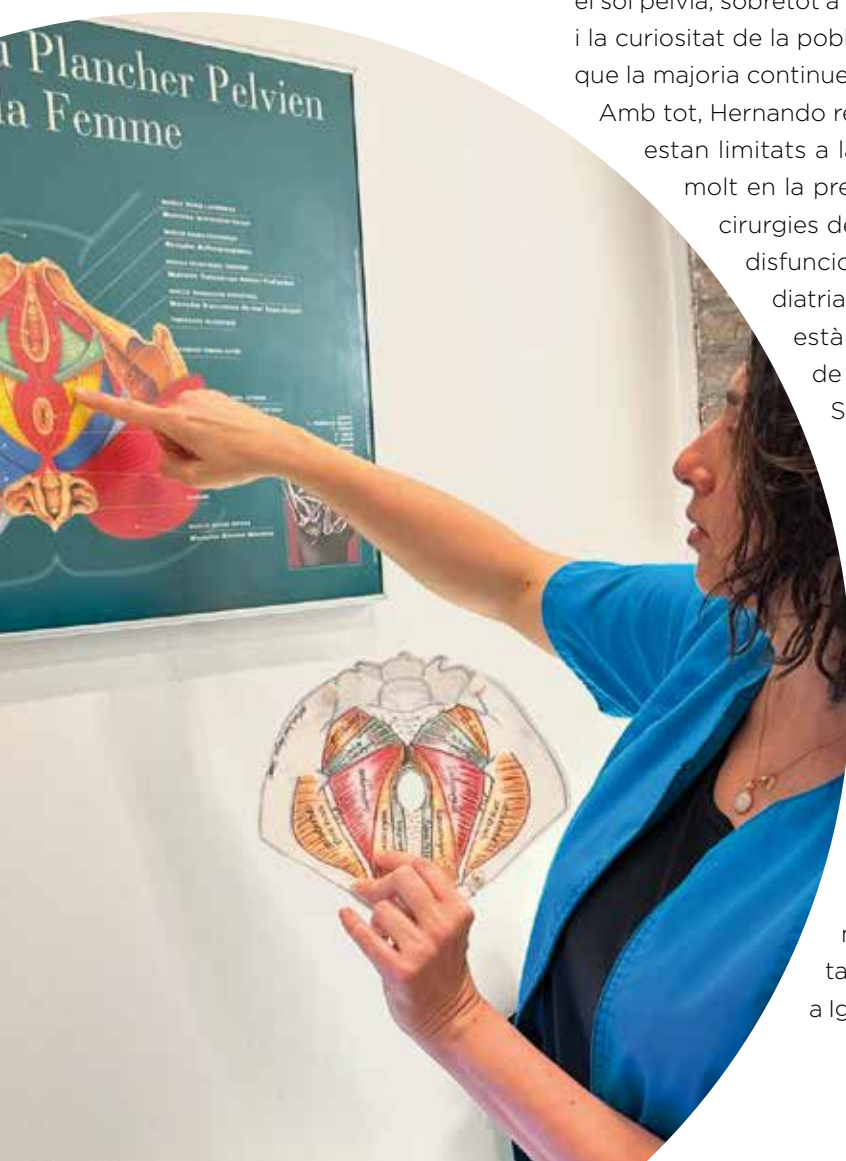
A part dels tallers teòrico-pràctics oberts i els seminaris de la Mireia Grossmann arreu del territori, des de la Comissió de Salut pelviana s’han preparat uns cursos de formació *online* per a fisioterapeutes sobre els aspectes més rellevants de la salut del sòl pelvià de la població. El contingut del curs, segons explica Hernando, és “proporcionar la informació necessària perquè els col·legiats que ho vulguin puguin realitzar una xerrada de divulgació en salut, amb el material audiovisual complet que s’ha d’utilitzar en la presentació a la població, i les activitats proposades per a la seva realització”.

EL SÒL PELVIÀ, UNA PART DEL COS CLAU PER A LA SALUT DE DONES I HOMES

És cert que des de fa uns anys s’ha vist un augment de l’oferta d’informació sobre el sòl pelvià, sobretot a través de les xarxes socials, que ha fet incrementar l’interès i la curiositat de la població. “Això ha fet augmentar el nombre de consultes, tot i que la majoria continuen estant associades a l’embaràs i al postpart”, puntualitza.

Amb tot, Hernando recalca que els beneficis de la fisioteràpia del sòl pelvià “no estan limitats a la maternitat ni a les dones”. “La fisioteràpia pot aportar molt en la prevenció de disfuncions, en els homes que han passat per cirurgies de pròstata, en persones amb restrenyiment, dolor pelvià o disfuncions sexuals, en el món de l’esport, en l’oncologia o en la pediatria”, enumera. “És una especialitat en creixement i això també està directament relacionat amb l’augment de coneixement de la població”, assegura la coordinadora de la Comissió de Salut pelviana.

També és molt important la divulgació per acabar amb els tabús i amb qüestions que s’han normalitzat en tot allò que envolta la zona. I també de “les falses creences que només es poden resoldre amb educació en salut”, argumenta Hernando. “Per això aquest projecte divulgatiu és de gran interès per a la població” en general, tant homes com dones. Cal aconseguir que la gent integri bons hàbits relacionats amb la salut pelviana, una qüestió que Hernando considera “essencial per evitar problemes com, per exemple, la incontinència urinària, les disfuncions sexuals o el dolor pelvià, però també per realitzar activitats laborals i lúdico-esportives de forma segura”. Per saber-ne més, només cal informar-se al Col·legi. Les places per als tallers i els seminaris del tour, que van començar el 18 de març a Igualada, són limitades i, de moment, estan essent tot un èxit.



El CFC es reuneix amb la consellera de Salut per transmetre la visió de la professió

El passat mes de març, Olga Pané, la consellera de Salut, va reunir-se a la seu del Departament amb el degà i la secretària del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Ramon Aiguadé i Cristina Adillón, respectivament. A la reunió també hi va assistir Jordi Vilana, director de la Direcció General de Professionals de la Salut.



Els representants col·legials van posar damunt la taula de la consellera un seguit de temes amb l'objectiu de donar-li a conèixer les necessitats i demandes del nostre col·lectiu. Des del Col·legi es va recordar la necessitat de continuar amb la incorporació de fisioterapeutes als CAPs, augmentar la seva cartera de serveis i reduir l'excés de càrrega administrativa que suporten. També es va avaluar com es pot facilitar l'accés directe a fisioteràpia a través de 'La Meva Salut', una mesura que seria cost-efectiva per l'important estalvi econòmic i la reducció que suposaria en termes de llistes d'espera, i que milloraria la qualitat de vida de la ciutadania.

El degà va transmetre també l'oportunitat de crear unitats de dolor crònic liderades per fisioterapeutes, que també contribuirien enormement a la disminució de les llistes d'espera i a la millora de la salut de la població, com ja s'ha demostrat en altres comunitats autònomes, on ja existeixen. De la mateixa manera es va parlar de reivindicacions del nostre col·lectiu, com l'intrusisme professional, que genera un problema de salut pública i de garanties per a la població. També vam voler expressar els dubtes que ens genera la recepta mèdica esportiva, una iniciativa de la Conselleria d'Esports. Des del Col·legi considerem que els professionals de la salut indicats per prescriure i dur a terme exercici amb finalitat terapèutica i/o preventiva són els fisioterapeutes que, a més, ja estan integrats al sistema sanitari i són els referents de l'exercici en l'àmbit sanitari. La consellera Pané va assenyalar que era una iniciativa aliena al Departament de Salut i es va mostrar molt interessada en els plantejaments que li vam transmetre.

També es van tractar altres temes com la integració sociosanitària de la fisioteràpia geriàtrica, la necessitat de canviar la normativa d'accés a algunes places de gestió i de salut pública, la millora en els *timings* d'acreditació de centres, el paper de la fisioteràpia en salut mental, la situació de desemparament que es produeix en les persones amb discapacitat intel·lectual, la necessitat d'augment de places públiques en àmbits com ara les UCIs, la salut pelviana... Finalment, vam voler destacar el paper dels centres privats de fisioteràpia distribuïts per tot el territori, als quals caldria potenciar com a agents de salut atès que poden tenir un rol essencial en la prevenció i promoció de la salut de la ciutadania (amb un rol similar al que podrien tenir les farmàcies).

Des del Col·legi valorem molt positivament aquesta reunió, atès que vam sortir amb un acord de col·laboració ferm i l'agraïment, per part de la consellera, de la nostra voluntat i predisposició de treballar de forma conjunta amb el Departament de Salut.

**UNA TROBADA
AMB EL GOVERN
PER PLANTEJAR
ELS REPTES
ACTUALS DE LA
PROFESSIÓ**

V Jornada de l'Esport, el 9 de maig a Barcelona

El divendres 9 de maig, de les 9.00 h i fins a les 20.00 h, tindrà lloc la V Jornada de l'Esport, organitzada pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i que se celebrarà a l'hotel Barcelona Catalonia Plaza de la ciutat comtal.

**UN PROGRAMA
COMPLET AMB
EXPERTS EN
MOLTS ÀMBITS
DE L'ESPORT**

Aquesta jornada es divideix en 5 grans taules de discussió que intentaran recollir tots els àmbits de treball que conformen la fisioteràpia enfocada a la prevenció i el tractament de la lesió de l'esportista. Parlarem de la dona en l'esport, dels reptes i solucions tecnològiques en la salut esportiva, del rol de la fisioteràpia en l'equip mèdic, de les estratègies de recuperació i optimització del rendiment i, finalment, del procés que va des de la recuperació fins al *return to play*.

Escoltarem experts en tots aquests camps que ens presentaran les últimes actualitzacions i ens transferiran coneixements que podrem aplicar a la nostra pràctica clínica diària, perquè, sens dubte, la fisioteràpia esportiva és un camp que ha evolucionat molt en els últims anys i la integració dels i de les fisioterapeutes en els equips professionals s'ha mostrat essencial per millorar el rendiment en esports individuals i col·lectius.

Pots inscriure't al web de la pròpia Jornada. De moment ja hi podeu trobar informació dels i les ponents i les activitats programades que es van confirmant.

Us convidem, també, a etiquetar i seguir la V Jornada de l'Esport del CFC amb el *hashtag*:

#FisioEsportCFC



Trobada de la primera promoció de l'EUFGimbernat

El passat 15 de març va tenir lloc una trobada de molts dels alumnes que van formar part de la primera promoció de l'EUFGimbernat, a la qual s'hi van unir alguns dels professors, que no s'ho van voler perdre. Va ser una trobada molt emotiva, amb abraçades, petons i alguna llagrimeta.

La cita va tenir lloc a les instal·lacions de la Clínica Mental de Santa Coloma, on es feia la diplomatura abans del seu trasllat a Sant Cugat. Els assistents ja estan treballant en la idea de fer-ne una altra de cares al 2028 per commemorar els quaranta anys del final de la carrera.

UNA TROBADA EMOCIONANT PER POSAR EN VALOR L'EVOLUCIÓ DE LA PROFESSIÓ



La fisioteràpia, protagonista de la nova Llei del Medicament

El Consell de Ministres del passat 4 d'abril va aprovar l'avantprojecte de la nova Llei de medicaments i productes sanitaris. Entre les importants novetats que s'han anunciat, en destaca que els i les fisioterapeutes podran prescriure medicaments i productes sanitaris en l'àmbit de les seves competències.

Des del Col·legi s'ha valorat molt positivament aquesta iniciativa del govern espanyol perquè, amb ella, es dona un pas important per agilitzar els tractaments i la presa de decisions en benefici del pacient i del propi sistema. Aquesta mesura serà especialment important en àmbits com la fisioteràpia musculoesquelètica en processos de tractament del dolor o control de la inflamació així com en d'altres àmbits més específics com la fisioteràpia respiratòria, que exigeixen en ocasions medicaments com ara aerosols o nebulitzadors.

L'aprovació d'aquesta llei, pendent encara del tràmit parlamentari, permetria tant la prescripció com la supervisió del tractament farmacològic millorant els tractaments i, en definitiva, l'evolució dels pacients. Amb aquesta mesura es reforça el paper dels més de 13.000 fisioterapeutes col·legiats i col·legiades a Catalunya com a professionals sanitaris plenament integrats al sistema de salut, ajudant-lo a ser més eficient, reduint costos i millorant el servei a les persones.



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

fisioterapeutes.cat



La salut comença amb petits hàbits
que marquen la diferència.

Visita el teu fisioterapeuta per
prevenir problemes de salut i
millorar la teva qualitat de vida.

