

## SALUT

OPINIÓ

OSSOS

GABRIEL Liesa Vivancos\* / SILVIA Quñonero Gómez\*

## L'osteoporosi en la dona

L'osteoporosi és la malaltia òssia descalcificant més freqüent que actualment pateixen les dones, i constitueix un dels principals problemes de salut pública. L'osteoporosi és la disminució de la massa òssia, determinant que l'os sigui més fràgil i per tant existeixi un major risc de fractures, essent les més comuns les vertebrals i coxofemorals.

El predomini és superior en la dona respecte de l'home degut, sobretot, a la major pèrdua òssia que es produeix durant la menopausa, doncs la disminució d'estrògens facilita l'eliminació del calci òssi.

Malgrat que qualsevol dona és susceptible de patir osteoporosi, existeixen certs factors de risc: el sexe, l'edat, la raça, els antecedents familiars, la pràctica d'exercici físic, la dieta, la menopausa, la ingesta d'alcohol i fàrmacs i el consum de tabac s'han de tenir en compte per a la seva prevenció.

Des del punt de vista fisioterapèutic és important pautar a aquestes pacients exercici físic habitual. L'exercici físic és vital per mantenir l'estat dels nostres ossos saludable i fonamental per a la prevenció i tractament de l'osteoporosi. Molts estudis

a escala mundial demostren que si des d'edats prematures es realitza exercici físic, les nostres condicions físiques al llarg del temps es mantenen millor.

Un bon exercici físic és un dels millors efectes preventius al nostre abast contra aquesta patologia i la conseqüència més greu associada a ella que són les fractures, ja siguin per caigudes o siguin espontànies.

Però, serveix qualsevol exercici? La resposta a aquesta pregunta és: No.

El fisioterapeuta sempre guiarà a aquestes pacients cap a l'exercici que sigui més adient en funció de les seves condicions físiques. En el cas de la prevenció de l'osteoporosi, els exercicis més adients són:

- Exercicis d'impacte suau, com caminar, fer tai-txi, etc.. Aquests exercicis serveixen per augmentar la formació d'ós.

- Exercicis de resistència, que seran útils per enfortir els músculs, augmentar el seu volum i provocar un augment de la formació de l'ós, realitzant una taula pautada pel fisioterapeuta amb diferents càrregues.

- Exercicis cardiovasculars, com nedar o anar en bicicleta, però aquests sempre hauran d'anar acompanyats dels exer-

cis anteriors, doncs només fan que augmentar la nostra capacitat vital.

En cas de dolor, a causa dels possibles aplastaments vertebrals, el fisioterapeuta adaptarà la intensitat d'aquests exercicis i a més aplicarà les mesures antiàlgiques al seu abast per tal de disminuir el dolor: el massatge, l'electroteràpia, la termoteràpia o la hidroteràpia.

En dones d'edat avançada que pateixen d'osteoporosi cal fer un treball, a més de l'anterior, més específic per tal de prevenir les caigudes, doncs una caiguda en una dona amb osteoporosi pot provocar segurament una fractura.

Així, el fisioterapeuta marcarà una pauta d'exercicis encaminats a millorar l'equilibri estàtic i dinàmic, millorar la flexibilitat que disminuirà el risc de caiguda i millorar les accions i moviments del dia a dia (aixecar-se del llit, aixecar-se d'una cadira, vestir-se...) per tal de mantenir un bon equilibri i evitar caure al realitzar aquestes accions.

El fisioterapeuta sempre realitzarà una tasca d'educació sanitària, recordant quines posicions no podem adoptar, com ara creuar les cames, o mante-



DdeG

La natació està especialment indicada.

nir les cames molt obertes durant molta estona, posar-nos de genolls, etc., com també ens recordarà quins exercicis no podem fer, com saltar, córrer, exercicis que requereixen contraccions explosives dels nostres músculs.

\*Coordinador de la Comis-

sió de Geriatria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Col. Núm 1592 (Gabriel Liesa)

\*Coordinadora del Dptm. de Comunicació del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Col. Núm 1771 (Silvia Quñonero)

Àmbits d'actuació: geriatria, ortopèdia, traumatologia, reumatologia, alteracions del raquis, dolor crònic, neurologia, pediatria, medicina esportiva, orofacial, ginecologia i obstetrícia, incontinència urinària i fecal, pneumologia, cardiologia, balneoteràpia i hidroteràpia, fisioteràpia en veterinària, teràpies complementàries, teràpia manual i osteopatia.

Col·legi de Fisioterapeutes



de Catalunya

La salut en bones mans

c/ Segle XX, 78-08032 Barcelona T: 932075029 F: 932077022 cfc@fisioterapeutes.cat

www.fisioterapeutes.cat