

LA SITUACIÓ DE LA FISIOTERÀPIA A ESPANYA

Ràtio per habitant

A Espanya hi ha **91** fisioterapeutes per cada 100.000 habitants. A la sanitat pública, 1 per cada **10.000**

Estudis

Actualment, els estudis de **Fisioteràpia** es poden cursar en **48** universitats **espanyoles**

Alta ocupabilitat

Segons el **Servei Públic d'Ocupació**, un **80%** dels graduats aconseguixen **feina** durant els **sis mesos** posteriors a haver obtingut la **titulació**



Dones

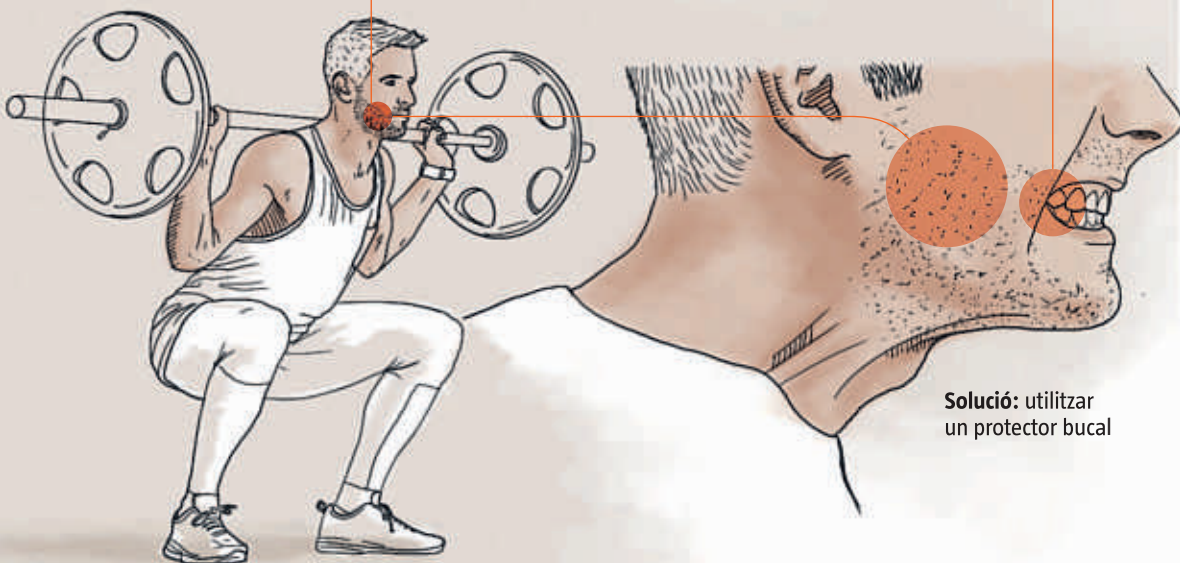
El col·lectiu de fisioterapeutes és la **novena professió** amb més dones, un **65,2%** del total

Aixecament de pesos

BRUXISME

La intensa força que requereix aquest exercici sol traduir-se en una forta pressió a les mandíbules...

...cosa que pot fer malbé la dentadura i acabar trencant o foradant algunes peces



Solució: utilitzar un protector bucal

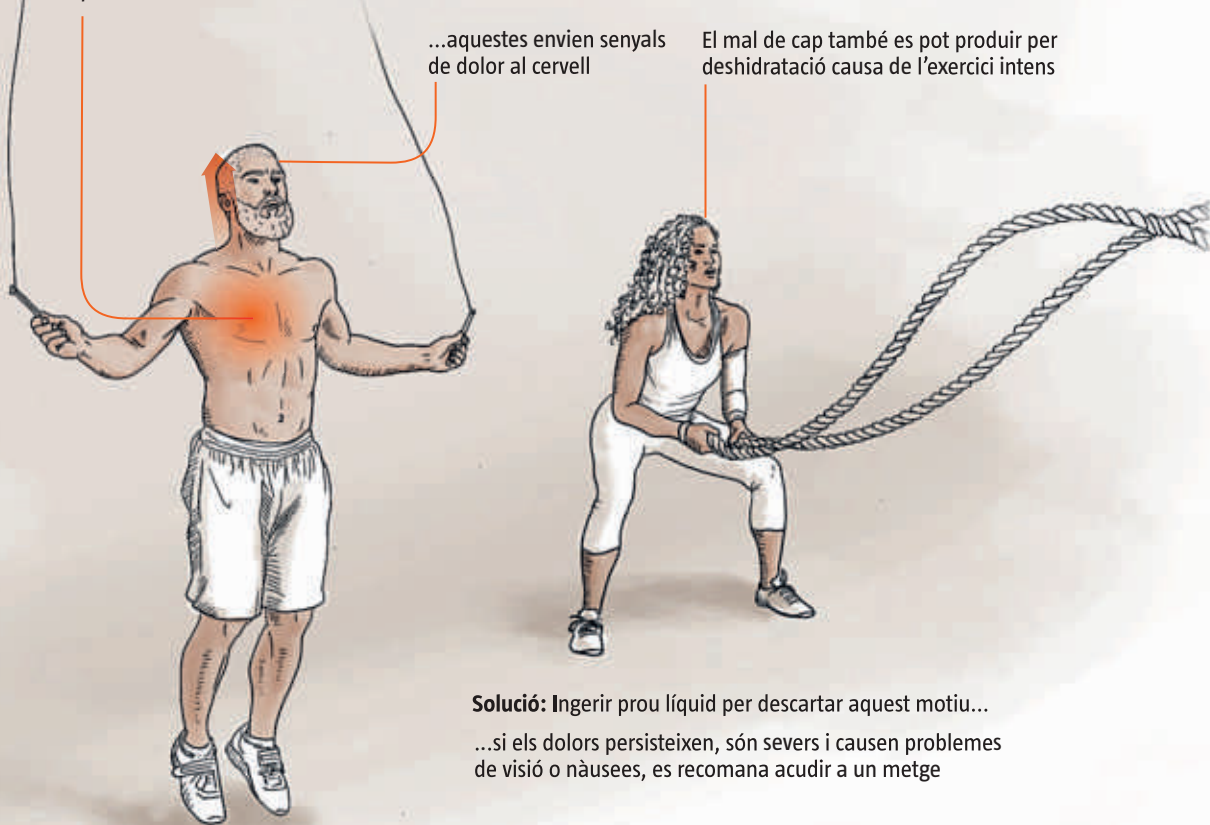
Entrenaments d'interval d'alta intensitat

MAL DE CAP

En exercitar el cos amb duresa, els vasos capil·lars es dilaten i empenyen les terminacions nervioses que els envolten...

...aquestes envien senyals de dolor al cervell

El mal de cap també es pot produir per deshidratació causa de l'exercici intens



Solució: Ingerir prou líquid per descartar aquest motiu...

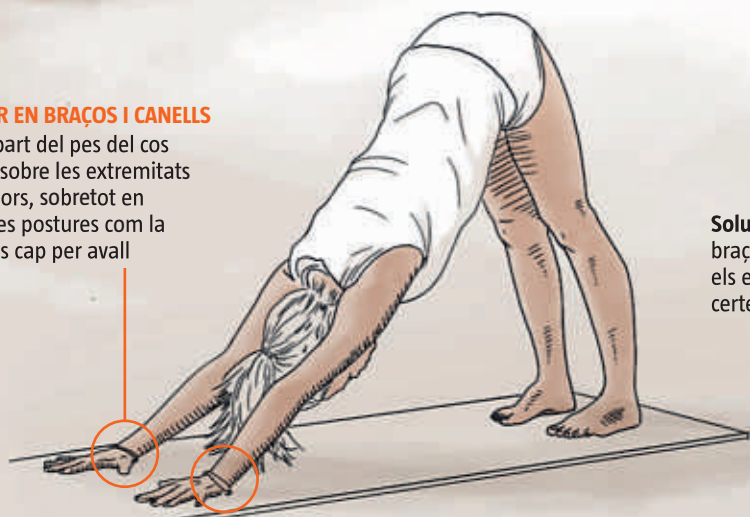
...si els dolors persisteixen, són severos i causen problemes de visió o nàusees, es recomana acudir a un metge

Ioga

DOLOR EN BRAÇOS I CANELLS

Gran part del pes del cos recau sobre les extremitats superiors, sobretot en algunes postures com la del gos cap per avall

Solució: fer un bon escalfament de braços i canells abans de començar els exercicis i limitar el temps en certes postures



NECESSÀRIA

Els experts diuen que el pitjor de l'activitat física és no fer-ne cap

ESPORT INFANTIL

Els nens es lesionen menys, però se sol treballar més la tècnica que la condició física

ELS REFERENTS

Imitar esportistes més experts pot augmentar la probabilitat de lesionar-nos

Espanya, a la mitjana de la UE dels més actius

■ Els resultats de l'*Anuari d'Estadístiques Esportives 2018*, -que fa el Ministeri d'Educació, Cultura i Esport- indiquen que el 2015, any amb les últimes dades disponibles, un 50,4% dels homes i un 42,1% de les dones va practicar alguna activitat física setmanalment. Aquestes dades situen Espanya per sobre de la mitjana de la UE, ja que segons l'Eurobaròmetre sobre esport i activitat física del 2017, un 40% dels europeus fan algun tipus d'activitat física cada setmana. Per contra, un 14% dels espanyols fan esport cinc dies a la setmana mentre que la mitjana de la UE és només d'un 7%. Els països de la UE en què hi ha més gent que practica esport de forma regular són Finlàndia (69%), Suècia (67%) i Dinamarca (63%). Per contra, els països més mandrosos són Bulgària, Portugal i Grècia, on un 68% dels habitants no fan mai esport. De tota manera, des de l'última vegada que es va fer aquest recompte europeu -el 2012- s'ha observat un lleuger increment en el percentatge de ciutadans de la UE que no fan cap tipus d'activitat esportiva, que ha passat d'un 42% a un 46%. Segons l'Eurobaròmetre, a Espanya el percentatge dels inactius és el mateix que la mitjana europea, encara que l'increment ha estat només d'un 2%.

tremadura, Andalusia, Madrid i Múrcia. Les normes, en línies generals, distingeixen entre les diferents activitats del sector -monitor esportiu, entrenador esportiu, preparador físic (que inclou els entrenadors personals), director esportiu i professor d'educació física- i especifica la qualificació necessària per exercir cadascuna d'elles. Quan contractem un entrenador, ja sigui en un gimnàs o per lliure, és important assegurar-nos que disposa de la qualificació necessària. Un bon entrenador personal és necessari per evitar lesions, mentre que un de no qualificat és el camí més ràpid cap a la infermeria.

Ningú no pot dubtar que el missatge que moure's és essencial en un patró de vida saludable va calant a poc a poc. El 2017, a Espanya, el nombre de socis en gimnasos es va incrementar en un 2,8% en relació amb el 2016 i superava els 5,2 milions, segons l'última edició de l'estudi *European health & fitness market report*, elaborat per Deloitte i l'associació europea EuropeActive. Això converteix aquest país en el cinquè mercat més important del *fitness* a Europa. Però potser es troba a faltar que això vingui acompanyat també amb el missatge que cal fer-ho correctament i amb sentit comú, assegurin les dues expertes consultades.

Un problema similar passa amb l'esport escolar. "Els nens també es lesionen, encara que menys perquè els seus teixits, per una qüestió d'edat, estan menys desgastats. Però en general, s'entrena molt la tècnica i molt poc la condició física", assegura Ana Maria Márquez.

Però sens dubte el coneixement de la tècnica és importantíssim per evitar les lesions. "Vam fer un estudi amb persones que feia temps que practicaven cross-fit, esperant trobar una major coincidència entre la pràctica d'aquest esport i els problemes d'esquena. Els resultats van demostrar que no era veritat, perquè la gent que té més experiència és la que menys problemes pateix", explica Mònica Solana.

Precisament el cross-fit, juntament amb el ioga, són els dos esports més de moda, i ara mateix, els seus damnificats són els qui omplen les consultes dels fisioterapeutes. "El cross-fit exigeix estar molt fort prèviament i la majoria de les lesions es produeixen per una intensitat excessiva. Per la seva banda, en el cas del ioga el problema és que la gent de seguida vol començar a fer postures invertides i acrobàcies", explica Márquez.

I és que un altre problema són els referents que escollim com a model. "Ens fixem en aquell noi o aquella noia que potser fa molt de temps que s'exerciten, i volem assemblar-nos-hi, fer el que fan ells i tenir el seu aspecte en poc temps", explica la responsable de Neuromusculoesquelètica del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Les presses no són mai bones, i volem moure'ns, però de vegades massa ràpid.●