

Ramon Aiguadé  
Degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

CEDIDA

## «La fisioteràpia ens dona exercicis i tractaments per viure amb plenitud»

El degà del Col·legi de Fisioterapeutes destaca el paper d'aquesta disciplina a l'hora de prevenir futures complicacions

Redacció

Que l'activitat i l'exercici físic són claus per tenir una vida saludable, és sabut per tothom. Però no tothom és conscient de com n'és de necessari comptar amb un fisioterapeuta que ens ajudi a preparar el nostre cos per així no patir dolor. Així ho explica el degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Ramon Aiguadé. I és que si duem a terme activitat física amb una preparació física, no només hi traurem més partit, sinó que ens assegurarem de prevenir futurs dolors i lesions. —Què vol dir que la fisioteràpia és tractament però també prevenció?

—Estem acostumats a anar al metge o al fisioterapeuta només quan ens fa mal alguna cosa, però hi hauríem d'anar també abans. La fisioteràpia té un pa-

Realitzar exercici físic quan tenim qualsevol tipus de patologia ens ajudarà a millorar el nostre estat de salut

per essencial en la prevenció: cada cas parteix d'una condició física diferent i desenvolupa una activitat física diferent. Hem d'acostumar-nos a tenir sempre un fisioterapeuta a prop: abans i després de fer exercici i, sobretot, abans de patir dolor. Prevenció vol dir posar-nos en mans d'un professional perquè ens ajudi a preparar el nostre cos segons l'activitat física que vulguem emprendre, i també vol dir que ens ajudi a mantenir la condició física. Cuidar el nostre cos és essencial, hi conviurem tota la vida. De fet, viure és un procés

que afecta el nostre organisme, cada etapa de la vida té les seves particularitats i un fisioterapeuta pot aportar-nos exercicis i tractaments per viure amb plenitud i, sobretot, prevenir complicacions.

—Per què hem d'evitar el sedentarisme?

—L'exercici físic és la millor pastilla que podem prendre, la més barata i efectiva en moltes patologies. Realitzar exercici supervisat per fisioterapeutes quan tenim una patologia respiratòria, cardíaca, oncològica, reumatològica... entre altres exemples, ens ajudarà a millorar el nostre estat de salut.

—Què és l'Activitat Física Terapèutica i com està revolucionant la fisioteràpia?

—És un conjunt d'exercicis supervisats per un fisioterapeuta amb l'objectiu de millorar, tractar i prevenir una patologia. I suposa un canvi positiu: passem a un model més actiu i participatiu, que fidelitza el pacient amb el tractament.

—Estalviariem en sanitat

pública si l'Atenció Primària comptés amb professionals de la fisioteràpia?

—Ens cal més presència a l'Atenció Primària i ens cal un model nou d'atenció que perme-

ti l'accés directe al fisioterapeuta. Actualment els circuits són poc operatius. Ens consta, però, la intenció política de millorar l'accés a la Fisioteràpia, fent-ho més eficaç i eficient.



Aiguadé creu que cal un nou model d'atenció primària que permeti l'accés directe al fisioterapeuta.

LA FISIOTERÀPIA  
ÉS PREVENCIÓ,  
ÉS BENESTAR

CONSULTA EL TEU  
FISIOTERAPEUTA



Col·legi de Fisioterapeutes



de Catalunya