



# A la sala d'operacions, preparats

A ningú se li acut discutir els beneficis que pot aportar la fisioteràpia després d'una intervenció quirúrgica per ajudar el pacient a recuperar força, moviment i funcionalitat. Però, en canvi, encara no està assumida del tot la importància del que podem fer abans de la cirurgia, ni el fet que, com més preparat tinguem el cos, més fàcil serà la recuperació. Per això aquesta setmana volem parlar dels beneficis de la fisioteràpia prequirúrgica i posem sobre la taula una sèrie de consells.

Per exemple, el primer que podríem fer –i és evident però no sempre s'hi pensa– és aprofitar que la majoria de cirurgies són programades amb certa antelació per invertir les setmanes que passen, entre que ens les programen i que arriba el dia assenyalat, per consultar la nostra fisioterapeuta de confiança; és qui coneix quins són els exercicis indicats per preparar el cos, tant de cara a la intervenció com a la posterior recuperació.

És el que ja fem amb les classes del preparat o quan ens entrenem a consciència per a una cursa de muntanya o quan preparem unes oposicions o un examen important. Som previsors i fem tot el que tinguem a l'abast per anar ben preparats, oi que sí? Doncs amb les intervencions quirúrgiques hem de fer igual. L'objectiu és que el pacient arribi a l'operació en les millors condicions possibles de mobilitat, elasticitat, força i circulació.

Els fisioterapeutes coneixen les pautes més apropiades per iniciar el treball de consciència corporal i propiocepció que caldrà fer després de la intervenció. Practicant-ho prèviament, amb la seva supervisió, segur que, arribat el moment, el postoperatori ens resultarà més fàcil.

Sempre ho diem i avui hi insistim: fisioteràpia és recuperació, però també és prevenció. Fisioteràpia és salut.