

Local Comarques

LAURA TEIXIDOR. GIRONA

■ Hi ha molts aspectes derivats de la pandèmia, com ara el teletreball o l'estrès, que han repercutit no només en la part emocional, sinó també en la física de les persones. Així ho constaten els fisioterapeutes gironins, que han detectat un augment de pacients, sobretot en primeres visites, pels efectes de la covid-19 i els nous hàbits de vida que ha generat.

Un dels principals exemples s'observa en les conseqüències del teletreball, ja que s'estan atenent més lesions vinculades a aquesta pràctica emergent. La majoria afecten les cervicals, espatlles i lumbars degut a males postures a l'hora de treballar, cadires inadequades, mala il·luminació i temperatura i manca dels descansos mínims recomanats.

«Molta gent treballa a casa sense tenir el lloc adequat a les necessitats. A més s'adquireixen mals hàbits, com per exemple no calcular bé la distància entre els braços i el teclat de l'ordinador i això fa que es carreguin les cervicals», explica Ismael Martí, fisioterapeuta de Sant Feliu de Guíxols.

D'altra banda, la fisioterapeuta de Girona, Berta Serrat, incideix molt en la importància de fer descansos durant la feina i moure's. «Encara que costi, de tant en tant és important anar canviant de postura i aixecar-se, és a dir, que hi hagi moviment». Vinculat a això, Serrat mostra especial preocupació per la quantitat de pacients que s'han tornat sedentaris. «La pandèmia ha propiciat que moltes persones actives hagin deixat l'esport de banda. Hi va haver restriccions als gimnasos durant molt de temps i això va provocar moltes baixes. Però no ha de ser excusa, és molt necessari reprendre l'activitat física tant per la salut com per evitar lesions», explica. Contràriament, sobretot després del primer confinament, també hi va haver un augment de lesions de persones que feien esport amb massa intensitat i sense assessorament.

Respecte al nombre de pacients, de la mateixa manera que n'hi ha hagut molts de nous, Ser-

Els fisioterapeutes gironins atenen més lesions causades pel teletreball

- ▶ La pandèmia ha generat un increment general del sedentarisme i mals hàbits a casa
- ▶ Ha crescut l'interès per noves especialitats dins el sector com ara la rehabilitació respiratòria



Una fisioterapeuta fent rehabilitació a un pacient.

COL·LEGI DE FISIOTERAPEUTES

Els professionals reivindiquen més especialistes als hospitals

▶ Tant Berta Serrat com Ismael Martí lamenten que als hospitals fan falta més fisioterapeutes, ja que els actuals no cobreixen prou les necessitats del dia a dia. «Històricament és una especialitat amb poques places i no hauria de ser així, és una necessitat bàsica per exemple en les recuperacions postoperatòries», especifica Serrat. A més, també és molt útil per «prevenir intervencions quirúrgiques», entre altres

aspectes. «Hi ha moltes operacions que es podrien evitar si es fes un treball previ», explica Serrat, qui afegeix que a països com França es dona més pes a la fisioteràpia ja que la població té dret a algunes sessions gratuïtes a l'any. Finalment, també reivindica que no hi hagi tant intrusisme de professionals que també exerceixen com a fisioterapeutes sense tenir els coneixements necessaris.

L.T. GIRONA

rat també admet que aquest augment ha sigut «relatiu» a la majoria de consultes. «Degut a la covid-19, durant tot aquest temps hem hagut de desinfectar detingudament les consultes entre pacient i pacient, per tant n'hem pogut atendre menys».

Atenció a domicili

Al principi de la pandèmia, després del confinament més sever, hi va haver moltes persones que van deixar d'anar a alguns llocs per por a contagiar-se. Un d'aquests és la consulta del fisioterapeuta, tal com constata Ismael Martí. «Al principi vam rebre trucades per si podíem fer atenció domiciliària però, curiosament, de seguida es va produir l'efecte contrari, ja que es veia més segur anar a la consulta que no pas que el professional es tras-

«És molt important adequar el lloc de treball i hi ha molts aspectes necessaris per tenir en compte

ISMAEL MARTÍ
FISIOTERAPEUTA A SANT FELIU DE GUÍXOLS

«La variant òmicron ha causat fatiga que persisteix durant dies, hem hagut de fer tractaments nous

BERTA SERRANO
FISIOTERAPEUTA A GIRONA

lladés a casa; això s'ha accentuat en la gent gran».

Finalment, la pandèmia també ha fet ressorgir noves especialitats dins la fisioteràpia. I és que molts professionals s'han format en teràpies respiratòries per l'augment de la demanda, tot i que aquest tractament es focalitza més en l'àmbit hospitalari.

«La majoria de persones que han estat a l'UCI per covid-19, després han hagut de fer teràpia respiratòria per tal d'acabar-se de recuperar. Normalment, primer s'ha tractat a l'hospital, després al domicili i, finalment, per falta de recursos la recuperació s'ha hagut de fer en el sector privat», afirma Martí.

Sobre aquest aspecte, Berta Serrat ha copsat que les persones que han passat la variant òmicron els ha causat molta fatiga. «Hem hagut de fer moltes rutines noves d'entrenament per tal de mitigar el cansament», conclou.

Els Bombers i el Banc de Sang tornen a col·laborar per aconseguir més donants

DDG. GIRONA

■ Els Bombers de la Generalitat i el Banc de Sang i Teixits organitzen la 8a edició de la campanya «Els Bombers i les Bomberes t'acompanyen a donar sang», que aquest any reprèn les activitats al carrer i les exhibicions de vehicles del cos de Bombers; activitats que

havien quedat ajornades per la pandèmia.

Del 4 de març al 8 d'abril s'espera que prop de 4.000 persones vinguin a donar sang a les més de 40 campanyes que hi ha repartides per tot el territori. «Aquestes donacions són imprescindibles per remuntar les reserves de sang

abans dels festius de Setmana Santa, quan acostumen a baixar al voltant del 25%», afirmen des del Banc de Sang. Cal tenir en compte que les plaquetes, un dels elements que s'extreu de cada donació de sang, caduquen als 5 dies i que els glòbuls vermells als 42. Per això, és important mante-



Donació a Llançà, divendres.

nir les donacions al llarg de tot l'any i aconseguir unes 1.000 donacions cada dia.

En el cas de la província de Girona, la campanya va començar divendres a Llançà i va seguir ahir a Banyoles. Dissabte de la setmana que ve es podrà donar sang a Banyoles i a partir del 14 de març la iniciativa s'intensifica amb donacions a Torroella de Montgrí, Lloret de Mar, Amer, Platja d'Aro, Maçanet de la Selva, Girona, la Jonquera, Portbou, Camprodon, Roses i Cassà de la Selva.