

Local Comarques

LAURA TEIXIDOR. GIRONA

■ El Col·legi de Fisioterapeutes centra enguany el dia de la fisioteràpia a l'artrosi, tenint en compte la rellevància que està agafant la malaltia en la població. De fet, els professionals alerten que el 80% de les persones de més de 75 anys presenten alteracions causades per l'artrosi i «cal ajudar-los perquè millorin el seu benestar i qualitat de vida». Aquesta funció de la fisioteràpia és «fonamental també a nivell preventiu i requereix una inversió per part del sistema de salut». També consideren que «està demostrat que la fisioteràpia redueix el tractament farmacològic i, per tant, la despesa farmacèutica».

Una altra dada rellevant, extreta d'un estudi de la Societat Espanyola de Reumatologia és que la prevalença d'artrosi en la població adulta a partir dels 40 anys és del 29%.

L'artrosi és una malaltia inflammatòria crònica i degenerativa de les articulacions. Tot i que normalment està localitzada als genolls, al maluc, a les mans o a la columna vertebral, afecta especialment aquelles parts del cos que han d'aguantar pes. Està caracteritzada per la destrucció del cartílag que cobreix les zones òssies. Aquest cartílag està format per proteïnes, sucres i aigua, i l'artrosi provoca que es trenqui i es desgasti, cosa que, d'altra banda, fa que els ossos es freguin entre ells.

El dolor pot aparèixer, de manera intensa, quan se li exigeix cert esforç a l'articulació afectada. A més, quan afecta més particularment a la columna vertebral, el dolor pot arribar a ser molt intens a la zona del coll.

No hi ha una causa definida, però hi ha factors que estan lligats al desenvolupament de la malaltia com, per exemple, factors locals entre els quals hi ha sobrecàrregues habituals i l'obesitat o

Els fisioterapeutes alerten que el 80% de la població de més de 75 anys té artrosi

► La patologia també es manifesta en un 29% de persones de més de 40 anys i especialistes ho atribueixen a l'excés de l'exercici físic



Una imatge de l'espot que el Col·legi de Fisioterapeutes promociona.

COL·LEGI DE FISIOTERAPEUTES

«Insistim en recomanacions clares: evitar l'obesitat i fer exercici regular sense sobrepassar-se»

ISMAEL MARTÍ
FISIOTERAPEUTA A PALAFRUGELL

factors genètics.

D'altra banda, Ismael Martí, fisioterapeuta a Palafrugell, concreta altres causes. En primer lloc, l'augment de l'esperança de vida s'ha fet palès en un increment de pacients d'edat més avançada. «També influeix el fet que es cuiden més i, per tant, l'artrosi apareix més tard». Tot i així, també ha notat més pacients que tenen artrosi en edat prematura. «Això es deu a l'excés d'exercici físic i sense mesura que, a la llarga,

acaba passant factura, ja que si exigim més les articulacions, se sobrecarreguen».

Mesures per prevenir-la

Martí especifica que la funció dels fisioterapeutes és tractar el dolor a través de tècniques diverses, com ara manuals d'electroteràpia i termoteràpia i prevenir l'aparició del desgast. «Insistim en una sèrie de recomanacions clares: evitar l'obesitat i fer exercici regular, sense sobrepassar-se». El fisi-

↓
El Col·legi organitza una cursa a Girona el 2 d'octubre

► Per commemorar el Dia Mundial de la Fisioteràpia el Col·legi de Fisioterapeutes ha organitzat una sèrie d'activitats. Enguany s'ha unificat l'activitat a tot el territori, amb una cursa d'orientació per grups a les diferents localitats. La cursa, que tindrà una durada de dues hores i serà amb equips d'entre dues i cinc persones, consistirà en trobar unes balises amagades i respondre preguntes sobre la fisioteràpia en el recorregut per cada poble o ciutat. A Girona es farà el 2 d'octubre i el preu de la inscripció, amb beneficis solidaris, és de cinc euros. L.T. GIRONA

oterapeuta també insisteix en la importància de treballar de forma multidisciplinari, amb altres especialistes mèdics.

Per últim, recorda que a part de l'exercici en excés també hi ha altres moviments que poden repercutir en l'aparició de l'artrosi, com per exemple els reiteratius. «Els xofers, per exemple, són propensos a patir una sobrecàrrega al menisc pels moviments rotatius dels peus». Per saber si un moviment és repetitiu i propens a patir artrosi, Martí recomana visitar-se amb un fisioterapeuta. «És difícil establir un protocol de prevenció genèric, per això és important que visitem els pacients per tal d'establir unes pautes més personalitzades».

Els CAPs de la Costa Brava recuperen l'horari d'hivern

► Amb la fi de la temporada d'estiu, la població dels municipis del litoral retorna als llindars habituals

Ddg. BLANES

■ Amb la fi de la temporada d'estiu, els centres d'atenció primària de la Costa Brava que havien ampliat els horaris a finals de juny, retornen al seu horari habitual, tenint en compte que la població torna a situar-se en els llindars de normalitat. Així doncs els centres que canvien els seus horaris són el Consultori Local de Tossa de

Mar, que obrirà, a partir de demà, de dilluns a diumenge de 8 a 20 h. Pel que fa al Consultori Local de Palafolls, va recuperar l'horari hivernal el passat 29 d'agost, funcionant de dilluns a dijous de 8 a 20 h i els divendres de 8 a 19 h. Els centres de primària de Calella i Lloret de Mar (CAP Dr. A. Cabanñas i Dr. CAP Dr. Francisco Benito Inaraja) mantenen el seu horari habitual sense cap canvi.

Altres CAPs com el de Cadaqués i Platja d'Aro també retornen al seu horari habitual a partir de demà, ja que durant dos mesos i mig han obert les 24 hores del dia de dilluns a diumenge.

Teràpia amb gossos al sociosanitari de Palamós

Ddg. PALAMÓS

■ Aquesta setmana s'ha iniciat la teràpia assistida amb gossos al centre sociosanitari i residència assistida Palamós Gent Gran.

L'activitat consisteix en un taller de dues hores en què la gosseta Noa ajudarà a promoure i mantenir les funcions físiques, psicosocials i/o cognitives de les persones usuàries del centre. Serà de periodicitat quinzenal a la unitat de trastorns cognitius i també a la part de residència. Al centre de dia la periodicitat serà mensual. La teràpia amb gossos s'incorpora així al programa d'activitats anuals que duu a terme el centre com són les passejades setmanals que es realitzen cada dimarts amb el voluntariat de la Creu Roja o el Programa «Apadrina un avi».



Una usuària del centre fent teràpia.

EMPORDA.INFO. ROSES

■ L'entitat Submon realitza aquesta setmana la revisió dels camps de boies de fondeig de les cales de Roses que es troben dins del Parc Natural de Cap de Creus, per tal d'identificar els blocs de formigó que estiguin integrats a les praderies de posidònia i valorar la seva extracció.

Mitjançant la seva campanya d'Arrodoniment Solidari, Submon realitza, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Roses, del Port de Roses i del mateix Parc Natural, i el suport de Bonpreu i Esclat i Worldcoo, un seguiment de l'estat de la posidònia de les cales de Roses al llarg d'aquesta setmana.

Boies de fondeig

Revisen els camps de boies de fondeig i detecten quins blocs de formigó s'han d'extreure i quins no, partint del criteri que la seva extracció provocaria un major impacte a les praderies de posidònia en estar molt integrats.

La posidònia (*Posidonia oceanica*) és una planta que forma boscos submarins i actua com a tal. És l'hàbitat submarí més important quant a la biodiversitat que alberga i juga un paper clau com a regulador del canvi climàtic, per la seva capacitat de fixar CO2 al fons marí.

Cal destacar que la posidònia és una espècie protegida, tant en l'àmbit nacional com internacional, i està catalogada com a hàbitat d'interès prioritari per la Directiva Hàbitats 92/43 de la CEE. Tot i així, de vegades aquesta espècie pateix l'impacte de deixalles de



Submon treballa des de 2008 en projectes per a millorar la conservació marina.

AJUNTAMENT DE ROSES

Submon comprova l'estat de la posidònia de les cales de Roses

► Aquesta setmana es fa la revisió dels camps de boies de fondeig de les cales rosinques que es troben dins del Parc Natural de Cap de Creus

grans dimensions que es troben al litoral, com ara blocs de formigó o d'altres elements utilitzats pel fondeig d'embarcacions o per l'abalisament de les zones de bany.

La campanya d'Arrodoniment

Solidari promoguda per Bonpreu i Esclat i Worldcoo, que va tenir lloc durant el mes de juny, dona suport al projecte Boscos Submarins de Submon per tal de conservar les praderies de posidònia del

mar Mediterrani, assegurar la capacitat de la posidònia de producció d'oxigen i de fixació i retenció de carboni i garantir la conservació de les espècies que viuen a la posidònia.

Figueres aprova el projecte de millora de l'accessibilitat del Teatre Jardí

► El projecte té un cost de prop de 190.000 euros i contempla la instal·lació d'un ascensor

EMPORDA.INFO. FIGUERES

■ L'Ajuntament de Figueres ha aprovat inicialment el projecte de millora de l'accessibilitat del Teatre Jardí i instal·lació d'un ascensor, amb un pressupost d'execució de gairebé 190.000 euros.

Aquesta actuació té com a objectiu millorar l'accessibilitat de l'equipament cultural més gran de la ciutat. Fer accessibles els equipaments municipals és una prioritat, i amb aquesta actuació es fa un pas important en aquest àmbit.

Rampes i banys públics

L'any 2021 es van executar actuacions de millora de l'accessibilitat del vestíbul on es van construir dues rampes d'accés a la platea i als banys públics. El projecte recentment aprovat contempla altres millores d'accessibilitat complementàries a les diferents plantes. També es dona resposta a altres deficiències detectades com és el deteriorament dels cels rasos de la sala d'actes i del vestíbul que seran reforçats.

Dos detinguts per retenir un adolescent, amenaçar-lo i causar-li lesions a Bàscara

► Els dos arrestats van carregar el jove en una furgoneta i al cap d'una estona el van alliberar

EVA BATLLE. BÀSCARA

■ Els Mossos d'Esquadra han detingut dos homes per retenir un adolescent, amenaçar-li i causar-li lesions. Els dos arrestats tenen 38 i 31 anys i estan acusats de ser presumptes autors d'un delict de lesions lleus, un d'amenaques i un de detenció il·legal.

El cas es remunta el dia 3 de setembre cap a les nou de la nit quan l'adolescent es trobava per la urbanització de les Roques. Va anar fins a una zona on li havien prohibit apropar-s'hi i s'hi va trobar el dos presumptes agressors. Tots

tres es coneixien prèviament i es van discutir per un afer de drogues, relacionat amb marihuana.

Els dos homes van reaccionar de tal manera que van carregar l'adolescent en una furgoneta. Se'l van emportar amb el vehicle i segons han pogut comprovar els investigadors dels Mossos de la comissaria de Figueres el van amenaçar i també, hauria patit lesions.

Els Mossos van rebre posteriorment l'avís d'aquest «segrest» i al cap d'una estona, els presumptes agressors el van deixar anar. La policia li va prendre declaració i finalment, aquest diu jous a la tarda es va detenir un dels presumptes autors i ahir el matí el segon. Ambdós estan acusats de ser presumptes autors d'un delict de lesions lleus, un d'amenaques i un de detenció il·legal.

Enxampats robant el gasoil d'una retroexcavadora a la Jonquera

► La Policia Nacional enxampa una parella de lladres i els localitza bidons, un d'ells amb el diesel sostret

EVA BATLLE. LA JONQUERA

■ La Policia Nacional ha enxampat una parella que havia robat el gasoil d'una màquina retroexcavadora a la Jonquera. Els dos arrestats són dos ciutadans francesos de 35 anys i a qui se'ls acusa d'un robatori amb força, ja que van causar danys a la maquinària de construcció.

Els fets són del dia 4 de setembre cap a les sis de la tarda, quan la sala de control de la Policia Nacional va rebre una trucada des d'un centre comercial de la Jonquera va rebre l'avís que en una zona d'aparcament havien vist dues persones que manipulaven una retroexcavadora.

En arribar-hi, els agents es van



Els bidons comissats a la Jonquera per la Policia Nacional.

CNP

trobar un vehicle i a uns 25 metres la maquinària de construcció. També van trobar bidons i en un d'ells, hi havia diesel. A banda, a dins del cotxe hi van localitzar eines i una ampolla d'aigua que havien tallat per passar el gasoil d'un a l'altre vehicle.

Alhora quan van examinar la màquina retroexcavadora van comprovar que havia patit danys i que havien forçat la zona del combustible. Per això van quedar detinguts per un delict contra el patrimoni. Ambdós van ser traspassats als Mossos.