

T

Tema de la Setmana



En bones mans

✱ GETTYIMAGES

A qui no li han fet mal alguna vegada les cervicals, s'ha fet un esquinç de turmell o ha patit dolor a les lumbar? Aquests tres exemples són algunes de les patologies relacionades amb el dolor que més prevalença tenen entre la població i són, alhora, els principals motius de visita al fisioterapeuta. Dediquem aquest Tema de la Setmana a endinsar-nos en la fisioteràpia per esbrinar en quins àmbits ens pot ajudar, conèixer com la professió ha evolucionat (i evoluciona) al mateix ritme que la societat va canviant i com s'ha anat obrint camí dins les disciplines de la salut, fins al punt que el Departament de Salut preveu enguany incorporar un fisioterapeuta en tots els centres

d'atenció primària del país. Una mesura molt ben rebuda per la professió, però que, com manifesten, no pot quedar-se només en els CAP.

La fisioteràpia és una disciplina de les ciències de la salut que té com a objectiu avaluar, prevenir i dur a terme tractaments (sense medicació) per millorar i rehabilitar les condicions físiques i maximitzar la qualitat de vida de les persones que pateixen o han patit alguna lesió o patologia. Per fer-ho, el fisioterapeuta treballa especialment amb les mans i és habitual que utilitzi també algun element com a complement (agulles de punció seca, aparells d'electroteràpia, embenats musculars, crioteràpia, etc.).

La fisioteràpia és una professió essencial en la societat

Prevenir abans que curar

Com acabem d'indicar, més enllà de tractar el dolor quan es manifesta o la lesió un cop s'ha produït, les tasques dels fisioterapeutes inclouen també la prevenció i el foment d'hàbits de vida saludables. Aquesta és, probablement, la faceta menys coneguda d'aquests professionals, ja que sovint hom hi acut quan presenta ja alguna patologia o dolor persistent. Justament per evitar aquesta situació, els fisioterapeutes recomanen fer visites periòdiques per anar avaluant l'estat del cos, prevenir l'aparició de possibles mals i oferir indicacions per preservar i millorar la salut en cada etapa de la vida.



CENTRE DE
FISIOTERÀPIA
SÒNIA SIEIRO

www.soniasfio.com
625 459 056 | 977 153 637
Carrer Conflent, 80
El Vendrell

← **TRUCA'NS!**
Centre amb professionals titulades

Nous tractaments amb INDIBA®

Fisioteràpia respiratòria infantil i adults

Massatges
Rehabilitació
Punció seca

Acupuntura
Embenats
Teràpia manual

El nostre objectiu, millorar la teva salut cada dia

Tema de la Setmana

Ramon Aiguadé, degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



FISIOTERÀPIA
Integral

Espai de salut i benestar

Rehabilitació | Teràpia Miofascial | Escola d'esquena
Neurodinàmica clínica | Problemes de columna
Acupuntura clínica | Auriculoteràpia
Fisioteràpia pediàtrica | Exercici Terapèutic

Demana informació

Tajudem a reequilibrar cos i ment.
14 anys al vostre servei.

617 923 943

C/ Mestret 12, 08930 Vilafranca de la Guàrdia | info@fisiointegral.cat | www.fisiointegral.cat



lidia blasco
FISIOTERAPEUTA

Fisioteràpia musculoesquelètica
Fisioteràpia a domicili
Fisioteràpia gent gran

Carrer Parlament, 30 · Vilafranca · T. 688 733 911
info@siqua.cat · www.siqua.cat



PERIS
FISIOTERÀPIA

TERÀPIA MANUAL | REHABILITACIÓ | GANXOS
EXERCICI TERAPÈUTIC | TERÀPIA MIOFASCIAL
PUNCIÓ SECA | MASSATGES

PLAÇA DE LA VILA Nº 15, VILANOVA
@PERIS_FISIOTERÀPIA 676617291



DE CAP < A PEUS

Podologia
Fisioteràpia

QUALITAT, INNOVACIÓ,
COMPROMÍS, CONFIANÇA,
PERSONALITZACIÓ

C/ Ignasi Iglesias, 36
Vilafranca del Penedès
Truca'ns: 93 138 42 82



“El m...
és el...
medi...
que h...
contr...

Quan hem d'anar al fisioterapeuta, periòdicament igual que anem al dentista per fer revisions, o només quan ens fa mal a algun lloc?
Seria bo que no esperéssim que ens fes mal a algun lloc per anar al fisioterapeuta. Hauríem d'agafar l'hàbit d'anar-hi no sé si cada any, però sí periòdicament perquè ens pugui valorar aspectes que en cada etapa de la vida sabem que passen i que són fruit dels canvis fisiològics que es produeixen i que, per tant, podem prevenir.

Això significa que ja s'hi ha d'anar de nen?
Els infants poden tenir problemes que van molt associats amb aspectes posturals i amb hàbits poc saludables com el sedentarisme o tots els relacionats amb l'ús de noves tecnologies. Tendim a pensar que els nens no pateixen dolors, però que no ho externalitzin o no ho diguin no significa que no els faci mal enlloc.

O sigui, visites al fisioterapeuta durant tota la vida...

Amb l'edat es van produint canvis que convé atendre. Per exemple, amb l'embaràs poden aparèixer problemes de sol pelvià que es poden preveure i fer accions prèvies perquè la gestació ocasioni les mínimes molèsties possibles. També els homes, en la mesura que es fan grans, poden presentar problemes de pròstata i amb exercicis i indicacions prèvies es poden prevenir problemes d'incontinència. A la vellesa sabem que les persones cauen molt i pateixen fractures, és interessant que puguin fer programes d'equilibri i puguin també aprendre la tècnica d'aixecar-se de pressa, ja que està provat que com més estona passen a terra, més complicacions presenten.

En aquest cas, per fer aquestes revisions, hem de buscar algun fisioterapeuta especialitzat o podem acudir a qualsevol?

Més que en l'especialitat, ens hem de fixar que el fisioterapeuta a què anem estigui col·legiat. Pensa

que la nostra professió és la que més intrusisme pateix. En aquest sentit, és important destacar que la fisioteràpia és un grau universitari de mínim 4 anys i que per exercir la professió, a més d'estar graduat, és obligatori per llei estar col·legiat, en el cas de casa nostra al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Aquest és el garant que qui ens atindrà té la formació pertinent, desenvolupa una bona praxi, compleix un codi deontològic, té una assegurança de responsabilitat civil, etc.

Han evolucionat els dolors? Dit d'una altra manera, el sedentarisme, l'estrès, l'ús de mòbils han fet que els fisioterapeutes tinguin més feina que abans o que apareguin patologies noves?

Sí, les noves tecnologies o situacions derivades de la pandèmia, com per exemple el teletreball, han fet aparèixer patologies noves relacionades amb el que en diem el *tech med*, com ara problemes relacionats amb el mal de coll provocats per mirar contínuament el mòbil, o amb els dits de les mans per fer-ne un ús massa intensiu. Si anem més enllà, trobem totes les patologies associades al sedentarisme. Malgrat que estem en una societat que té més facilitats que mai per moure's, hi ha molta més incidència de patologies, algunes clàssiques com la lumbàlgia o la cervicàlgia, que són molt prevalents als nostres serveis i que es deuen a hàbits no saludables.

I això lliga amb el que ens deia el principi, que la fisioteràpia educa per prevenir.

Exacte. En aquests casos el fisioterapeuta pot ensenyar hàbits saludables. El problema no és tant el mal d'esquena que tens avui, i que si vas a la consulta d'un fisioterapeuta el mateix dia sortiràs millor i en tres o quatre sessions estaràs curat, sinó que no tornis a presentar aquesta lumbàlgia al cap d'un o dos mesos, és a dir, que es cronifiqui. Per això és important que el fisioterapeuta ensenyi i promogui uns hàbits saludables i, si ho veu convenient, derivi

Moviment millor cament ni ha ra el dolor”

a altres especialistes com el nutricionista si hi ha problemes de sobrepès, al podòleg si detecta una marxa incorrecta o al metge si hi ha algun problema osteoarticular que pugui dificultar un moviment.

L'augment de l'esperança de vida fa que els fisioterapeutes tinguin més feina?

Contestaré amb una frase que acostumem a dir: “La medicina dona anys a la vida i la fisioteràpia dona vida als anys”. Crec que resumeix molt bé l'esperit dels fisioterapeutes que treballen en geriatría. Certament, en els últims anys hem detectat un augment de feina en l'àmbit de la geriatría, la fisioteràpia domiciliària i també un increment de persones grans que acudeixen als nostres centres. És, sens dubte, un dels grans àmbits de treball i d'especialització dels fisioterapeutes.

Tenir dolor és normal? Hem normalitzat el fet de patir-ne?

Sí, a vegades fins i tot des de l'àmbit de la salut s'han donat missatges que ens hem de conformar i acos-

tumar al dolor i que ens acompanyarà la resta de la nostra vida. Tanmateix, ara la tendència és la contrària, hem canviat la denominació i ja no parlem de “dolor crònic” sinó de “dolor persistent”, perquè hem d'aprendre a modular-lo. En això el fisioterapeuta té un paper essencial, perquè la millor forma de lluitar contra el dolor és moure'ns; hem d'evitar caure en patrons determinats com no anar a caminar perquè es té artrosi i no es vol patir dolor, ja que l'evidència científica ens diu que amb una bona educació del dolor, coneixent-ne la fisiologia i sumant-hi pràctica d'activitat física terapèutica, amb una progressió i càrrega adequada, és el millor medicament que hi ha. El moviment és el millor medicament que existeix per a aquests problemes de dolor.

La tecnologia és cada vegada més present als centres de fisioteràpia. Arribarà un dia que les vostres mans deixaran de ser tan importants com ho són ara?

Certament, vivim en una societat cada vegada més tecnològica, la medicina en general, i la fisioteràpia en concret, no en som aliens. Nosaltres cada vegada utilitzem més aparells, però hem de dir que aquests per si mateixos no actuen, sense la mà del fisioterapeuta en la majoria de casos no tenen el mateix efecte. Això passa fins i tot amb les agulles de punció seca, en què no és tan important que et punxin amb una agulla, sinó els estímuls que la mà del fisioterapeuta aplica en un punt concret a través d'uns moviments rítmics.

L'octubre el departament de Salut va anunciar que incorporava el servei de fisioteràpia als centres d'atenció primària. Ja s'han començat a desplegar?

Aquesta incorporació de fisioterapeutes a l'atenció primària es va començar a produir a finals del 2022, durant aquest mes de gener se n'han incorporat un nombre molt important i en els dos mesos vinents ens consta que s'acabarà d'incorporar la pràctica totalitat dels fisioterapeutes a tots els CAP.

En què beneficiaria a la ciutadania la presència de fisioterapeutes a l'atenció primària?

L'important d'aquesta incorporació és el nou rol que desenvoluparan els fisioterapeutes i que serà

més centrat en l'atenció comunitària. La realitat és que fins ara n'hi havia en alguns (pocs) CAP, però hi eren de forma circumstancial, perquè la feina que hi feien la podien fer en qualsevol lloc, és a dir, no tenien interacció amb el centre. Ara l'important d'aquestes noves incorporacions és que desenvoluparan una nova funció comunitària encaminada a tasques de prevenció, promoció i educació per la salut, per tant, estaran plenament integrats en els equips d'atenció primària.

Aquesta mesura farà que es redueixin les llistes d'espera per ser atès per un fisioterapeuta?

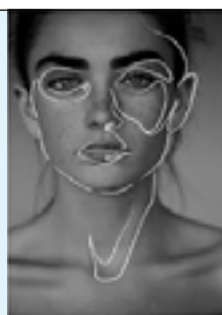
Efectivament. La realitat fins ara és que el metge de capçalera majoritàriament veu processos relacionats amb mal d'esquena, amb mal d'espatlla i amb problemes de genoll, i en la majoria de casos el que fa és administrar un tractament antiinflamatori que en molts casos no funciona i al cap de poques setmanes el pacient torna al CAP, el metge el visita de nou i li demana alguna prova complementària que triga temps a arribar. Quan el pacient torna amb els resultats, pot ser que sigui derivat al traumatòleg que li

canvia el tractament i, probablement, el pacient acaba després de molt de temps amb un procés quirúrgic. Per tant, el fet que el fisioterapeuta estigui a l'atenció primària permetrà que el metge de família pugui derivar-li directament pacients i atendre'ls ràpidament.

Tal com funciona el sistema actual, amb tant dèficit de fisioterapeutes a la sanitat pública, la fisioteràpia és un luxe a l'abast de pocs?

Totalment. Avui dia, la fisioteràpia és un luxe perquè ha estat una professió tradicionalment menystinguda en el sistema públic i, per tant, hi ha un dèficit de professionals molt alt a la pública. Des del Col·legi celebrem la incorporació d'aquests 366 fisioterapeutes, però és clarament insuficient. No només han d'estar als CAP, sinó també als hospitals, sobretot a les UCI, perquè l'evidència científica ens diu que el fet que hi hagi fisioteràpia a les unitats de cures intensives escurça el temps de l'estada en aquestes unitats.

“
La nostra professió és la que més intrusisme pateix
”



POLIESTETIC
by PCV
Medicina Estètica
i Cirurgia Plàstica

- Fisioteràpia esportiva, traumatologia, disfuncions de l'articulació temporomandibular, arts escèniques, etc.
- Punció seca
- Ones de xoc
- Pressoteràpia
- Estimulació muscular electromagnètica

Carretera de Valls, 17 · El Vendrell · T. 877 05 09 83 · www.poliestetic.com

Fisioteràpia és benestar, posa't en mans de professionals de la salut i cuida el teu cos!

