

Els fisioterapeutes reivindiquen el seu paper en la prevenció de l'ictus

El Col·legi de professionals posa el focus en la reducció dels factors de risc cardiovascular i en la importància de recuperar autonomia després que els pacients pateixin aquesta malaltia

LAURA TEIXIDOR
Girona

Prop del 90% dels ictus es podrien prevenir actuant sobre els factors de risc, i l'exercici terapèutic pot tenir un paper important abans i després que aparegui la malaltia. Amb motiu del Dia Mundial de la Fisioteràpia, que s'ha celebrat recentment, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) reivindica el paper d'aquests professionals en la prevenció de les malalties cardiovasculars i en la recuperació de l'autonomia després d'un infart o un ictus.

La reivindicació arriba en un context d'elevada incidència. A Catalunya, gairebé 14.000 persones pateixen un ictus cada any. A les comarques gironines, l'hospital Josep Trueta, centre de referència per al tractament de l'ictus a la Regió Sanitària de Girona, va rebre el 2024 un total de 984 activacions de codi ictus i 878 pacients van necessitar ingressar a la unitat especialitzada. Els ingressos van créixer un 15% respecte del 2023.

El Col·legi posa l'accent en el fet que la fisioteràpia va més enllà de la recuperació de lesions musculars o articulars. Els professionals poden valorar la situació funcional de cada persona i prescriure exercici terapèutic adaptat a les seves característiques, condició física i possibles patologies. «Moure's no és només una recomanació saludable, sinó que pot formar part del tractament», assenyalava el CFC.

L'activitat física regular contribueix a reduir la pressió arterial, millorar el control de la glucosa, disminuir el colesterol i el pes corporal i augmentar la capacitat cardiorespiratòria. El Col·legi recorda, però, que prescriure exercici no consisteix simplement a recomanar activitat física. Una persona sedentària amb hipertensió, una persona amb diabetis o algú que acaba de patir un infart requereixen abordatges diferents. La valoració professional permet determinar quin exercici és adequat, amb quina intensitat i com incrementar-lo de manera progressiva i segura.

Aquesta intervenció també pot



Imatge d'arxiu d'una unitat hospitalària on s'atenen pacients que han patit un ictus.

començar abans de l'aparició de la malaltia. Els fisioterapeutes poden valorar la tolerància a l'esforç, detectar limitacions funcionals o identificar signes d'alerta que requereixin derivació mèdica. Quan l'ictus ja s'ha produït, iniciar la rehabilitació tan aviat com ho permet l'estat clínic del pacient és fonamental per afavorir la recuperació funcional i prevenir complicacions.

La fisioteràpia intervé aleshores en aspectes com la força muscular, la marxa, l'equilibri, la coordinació i la resistència física. Tornar a caminar, mantenir-se dret sense ajuda, aixecar-se d'una cadira o recuperar l'ús d'una mà poden representar un canvi determinant en l'autonomia i la qualitat de vida. «Quan es produeix un infart o un ictus, som una peça clau perquè la persona recuperi la màxima autonomia i qualitat de vida possibles», explica Ramon Aiguadé, degà del Col·legi de

Els professionals alerten que nou de cada deu infarts cerebrals es podrien prevenir

Fisioterapeutes de Catalunya.

El CFC també recorda les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut per a les persones adultes: entre 150 i 300 minuts setmanals d'activitat física moderada, a més d'exercicis d'enfortiment muscular almenys dos dies per setmana. Caminar diàriament, reduir les hores que es passen asseguts i incorporar exercicis de força són algunes de les mesures que poden contribuir a protegir la salut cardiovascular.

En persones amb hipertensió,

diabetis, obesitat, antecedents cardiovasculars o que hagin patit un infart o un ictus, el Col·legi recomana no improvisar i comptar amb assessorament professional per adaptar l'exercici a les necessitats i capacitats individuals.

A Girona, l'augment de l'activitat assistencial relacionada amb l'ictus també s'ha atribuït els últims anys a l'envelliment de la població, al creixement demogràfic i a un major coneixement dels símptomes, que fa que els pacients consultin abans. El Trueta disposa d'atenció continuada a l'ictus les 24 hores.

Elevada llista d'espera

Pel que fa a l'accessibilitat als professionals, el sindicat Satse Catalunya ha avisat que més de set de cada deu usuaris han hagut de pagar fisioteràpia privada per evitar les llistes d'espera.

La dada es desprèn d'un sondeig que el sindicat ha fet públic coincidint amb el Dia Mundial de la Fisioteràpia. L'estudi també ha constatat que més del 80% dels pacients ha admès que la demora en l'atenció fisioterapèutica ha perjudicat la seva salut i que gairebé 9 de cada 10 ha apuntat que la sanitat pública no disposa de prou professionals per cobrir les necessitats de la població.

El sondeig ha mostrat que el 75% de les persones participants ha necessitat atenció fisioterapèutica durant els darrers cinc anys i que les esperes han estat de diversos mesos, i fins i tot superiors a un any en alguns casos.

Per tot plegat, el sindicat Satse ha exigit un pla de reforç de la fisioteràpia pública que permeti garantir un accés equitatiu, reduir les demores assistencials i «situar aquesta disciplina al lloc que li correspon». ■