



## NOTA DE PREMSA

---

### La Fisioteràpia ajuda a prevenir l'atròfia muscular, la rigidesa articular i l'aparició de trombosi en pacients enllitats

---

- **La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' dedica el vídeo-consell del mes d'abril a la importància que té que els pacients que passen moltes hores al llit facin canvis posturals amb regularitat i de manera correcta.**
- **Els col·legis de fisioterapeutes proporcionen un seguit de recomanacions als cuidadors per aplicar les tècniques més adequades en les accions de mobilització dels pacients.**

Els col·legis professionals de fisioterapeutes de Catalunya, Madrid, País Basc, Navarra i Galícia recorden que l'aplicació de tècniques de Fisioteràpia contribueix a prevenir les complicacions més típiques que apareixen en els pacients enllitats, com l'atròfia muscular, la rigidesa articular o l'aparició de trombosi venosa. I és que el pacient enllitat està exposat a nombroses complicacions: escares, infeccions respiratòries, trombosi venosa o atròfia muscular.

En el marc de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut', els col·legis de fisioterapeutes han decidit orientar el seu vídeo-consell del mes d'abril als cuidadors no professionals que s'encarreguen de les cures domiciliàries de persones enllitades, indicant una sèrie de tècniques i recomanacions força senzilles que els facilitaran l'execució d'una pràctica indispensable en aquests casos: els canvis posturals dels malalts. Podeu veure el vídeo-consell a <https://youtu.be/72TRpH7cWio>

Moltes de les lesions que pateixen cuidadors professionals i no professionals es produeixen en la mobilització dels pacients que no es poden moure per si mateixos i que necessiten de l'ajuda d'un tercer per realitzar aquests canvis posturals.

A l'hora de moure el pacient és convenient tenir en compte una sèrie de pautes biomecàniques: mantenir l'esquena recta, flexionar les cames a l'hora d'executar la maniobra, aproximar el cos a la persona a la qual s'està ajudant, garantir la seguretat de l'adherència, ampliar la base de suport del cuidador (un compàs ampli d'obertura de cames amb un peu orientat en direcció cap al moviment que es vol realitzar i l'altre lleugerament flexionat per ajudar en el moviment).

## EL CANVI POSTURAL, INDISPENSABLE

Una de les primeres pautes que cal seguir és garantir una certa regularitat en aquests canvis posturals. La recomanació dels col·legis de fisioterapeutes és la de moure als pacients amb un interval no superior a dues hores per evitar l'aparició d'úlceres per pressió o escares. L'ús de matalassos especials antiescares també evita l'aparició d'aquestes úlceres, ja que redistribueixen la pressió per tota la superfície corporal i l'estructura òssia.

També és important cuidar l'alimentació del pacient. Una dieta adequada que garanteixi el consum de proteïnes i vitamines, i una correcta hidratació contribueixen a prevenir l'aparició de les complicacions anteriorment esmentades. També és necessària una higiene correcta, amb especial atenció a mantenir seques les zones de pell més delicades i aconseguir una adequada hidratació de la pell amb la utilització de cremes especials. Altres tècniques, com la utilització de coixins, també contribueixen a una adequada alineació corporal.

Al marge d'aquests consells, l'aplicació directa de tècniques de Fisioteràpia respiratòria ajuda a evitar patologies respiratòries i millora les secrecions bronquials.

El vídeo-consell del mes d'abril també posa en valor la importància de moure el pacient de la forma més adequada a l'hora d'executar els canvis posturals. Utilitzar els llençols i evitar agafar al pacient pel coll o els braços són pautes que s'han de seguir intentant, en tot cas, canviar la posició del pacient empenyent a les espatlles i els malucs.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals**

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona  
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22  
[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)  
[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)