



NOTA DE PREMSA

Els fisioterapeutes recorden que la prevenció és "vital" per evitar una lesió medul·lar

Campanya "12 mesos, 12 consells de salut"

- **Els accidents de trànsit o les males caigudes a l'aigua poden causar lesions medul·lars. Podem evitar-ho extremant la precaució**
- **Es calcula que entre 25.000 i 50.000 persones pateixen algun tipus de lesió medul·lar cada any**

Barcelona, 10 d'agost de 2017.

Els fisioterapeutes recorden que els casos de lesions medul·lars de causa traumàtica són els més fàcils d'evitar, atès que les principals causes de les lesions medul·lars de caràcter traumàtic són els accidents de trànsit i les males caigudes a l'aigua. En aquests casos tenir precaució pot ser la millor prevenció.

Les lesions medul·lars són afectacions de la medul·la espinal que poden sorgir per causes traumàtiques o ser derivades de malalties com el càncer o de tipus degeneratiu. Es calcula que entre 25.000 i 50.000 persones pateixen cada any lesions medul·lars, les conseqüències dependran de la gravetat de la lesió i de la seva localització a la medul·la espinal.

El paper de la Fisioteràpia és fonamental ja que no només actua per recuperar el pacient de la lesió medul·lar sinó que l'ajuda a tornar a assolir la mobilitat i el rehabilita perquè pugui integrar-se de nou a la societat i al món laboral.

Per donar a conèixer el paper de la Fisioteràpia en el tractament de lesions medul·lars i per alertar d'algunes pràctiques que poden provocar els accidents que les causen, els col·legis professionals de Madrid, País Basc, Navarra, Galícia i Catalunya han dedicat el seu [vídeo-consell del mes d'agost](#) a aquest tipus de lesions.

Prevenió en carretera

La principal causa d'aquest tipus de lesió és el traumatisme sever causat moltes vegades per accidents de trànsit o de caràcter esportiu. Per evitar-los, els fisioterapeutes han recollit en aquest vídeo-consell una sèries de recomanacions en dos escenaris molt estiuencs: la carretera i el mar o les piscines.

A l'hora d'agafar el cotxe, per exemple, cal respectar en tot moment les normes de circulació i els límits de velocitat, així com mantenir el cotxe a punt i realitzar les revisions periòdiques. Són coses evidents que no sempre fem. També és recomanable hidratar-se sovint, parar cada dues hores i no utilitzar en cap cas el mòbil mentre conduïm.

Activitats aquàtiques

A l'estiu es multipliquen les activitats a l'aigua. Per evitar córrer riscos, els fisioterapeutes recorden la importància de gestos tan senzills com comprovar la profunditat de la piscina abans de saltar-hi o posar sempre les mans per davant del cap (en cas d'impacte, el cop el rebrien les mans i protegíem el cap).

En qualsevol cas, davant la sospita d'una lesió medul·lar, hem d'avisar sempre els serveis d'emergència i no moure la persona accidentada per no agreujar-li la possible lesió.

Tractament fisioterapèutic

Els fisioterapeutes no limiten el treball amb pacients amb lesió medul·lar únicament a recuperar la seva mobilitat, la seva feina va més enllà: es tracta de fer una rehabilitació funcional que reintegri la persona en la societat i en el món laboral.

A més de buscar una bona mobilitat articular, no només a la zona afectada, els fisioterapeutes realitzen amb el pacient activitats per a millorar la resistència a l'esforç, buscant sempre la millora de la qualitat de vida.

També és tasca dels fisioterapeutes mantenir una correcta funció respiratòria en els casos que aquesta hagi quedat afectada, així com evitar lesions secundàries com ara les contractures o tendinitis. També s'encarreguen de reeducar la marxa d'aquells pacients que mantenen la musculatura necessària.

'12 mesos, 12 consells de salut'

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia, el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.



**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
comunicacio@fisioterapeutes.cat