



A N I V E R S A R I

## NOTA DE PREMSA

# Els fisioterapeutes catalans recomanen als pacients amb MPOC practicar exercici físic diari

- Demà se celebra el Dia Mundial de la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC), una malaltia que afecta el 9,2% de la població major de 40 anys a Catalunya.
- Tot i l'escenari plantejat per la Covid-19 és important que les persones amb MPOC practiquin exercici físic diari.

*Barcelona, 17 de novembre de 2020.*- Demà se celebra el Dia Mundial de la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC), una malaltia que afecta el 9,2% de la població major de 40 anys a Catalunya i que suposa una de les causes més freqüents d'atenció mèdica.

L'activitat física és la pedra angular del tractament rehabilitador dels pacients amb malaltia respiratòria. Aquesta ha demostrat, amb un alt grau d'evidència científica, ser capaç d'alentir el deteriorament de la funció pulmonar, disminuir la dispnea, augmentar la tolerància a l'esforç, disminuir el nombre d'aguditzacions a l'any i els ingressos hospitalaris, augmentar la supervivència i millorar la qualitat de vida d'aquests pacients.

Per això, amb motiu del Dia Mundial de l'MPOC, la Comissió de Fisioteràpia Respiratòria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, conscient de la situació epidemiològica que patim actualment en relació a la Covid-19, i de com aquesta continua reduint l'activitat de les persones, vol recordar als pacients amb MPOC la importància de practicar exercici físic diari.

Com explica la seva sotscoordinadora Eva Pascual: *"Som coneixedors de la por que pateix aquests dies aquest col·lectiu, que sabent-se vulnerables a infectar-se per Covid-19, tant per l'edat avançada de la majoria d'ells com per la malaltia respiratòria que pateixen, prefereixen no sortir de casa i reduir d'aquesta manera al màxim els contactes amb altres persones. Aquest fet, unit a què les autoritats sanitàries els recomanen que limitin les sortides a les imprescindibles, els podria fer caure de nou en una vida sedentària, fet que ja es va donar durant la primera onada, amb les conseqüències que això comporta pel que fa a deteriorament de la qualitat de vida"*.

Així doncs, la Comissió de Fisioteràpia Respiratòria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya anima els pacients amb MPOC a mantenir-se actius i realitzar exercici durant tot l'any, siguin quines siguin les circumstàncies que ens envoltin. I tot i que les recomanacions siguin sortir el mínim possible, quan aquestes persones ho fan per raons necessàries es recorda l'ús de la mascareta.

De la mateixa manera, com que els pacients amb MPOC passen moltes hores a casa es recorda la necessitat d'evitar passar massa hores asseguts al sofà.

Per això, des del Col·legi de Fisioterapeutes recomanen posar alarmes cada hora per recordar que cal aixecar-se a caminar una mica pel passadís de casa o a fer un simple exercici com el que seria treure els pots d'una prestatgeria i tornar-los a col·locar. També es recomana fer bicicleta estàtica si se'n disposa d'una.

### ***Recursos per fer exercicis***

La Comissió de Fisioteràpia Respiratòria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha seleccionat una sèrie de recursos amb exemples d'exercicis molt recomanables per a pacients amb MPOC.

- Proposta d'exercicis per a gent gran ([vídeo](#))
- Proposta d'exercicis per a gent gran 2 ([vídeo](#))
- Pauta d'exercicis respiratoris per enfortir els pulmons que ens proposa el fisioterapeuta Rafa Nadal en aquest [vídeo](#)
- Com a última opció i per tal que pugueu planificar sessions variades, podeu seguir els consells i fer els exercicis que ens proposen al web de l'Àrea de fisioteràpia respiratòria de la [Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica \(SEPAR\)](#)

Que el virus no et pari! Continua actiu!

### **Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 10.500 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.



**Per a més informació:**

The Almond Connection

Xavier Barrachina

[xavier@thealmondconnection.com](mailto:xavier@thealmondconnection.com)

[www.thealmondconnection.com](http://www.thealmondconnection.com)

**ÀREA DE COMUNICACIÓ**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)