



NOTA DE PREMSA

Combatre el dolor crònic amb la fisioteràpia

- El [videoconsell de maig](#) del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya se centra en el dolor crònic, aquell que dura de 3 a 6 mesos seguits o més i no té una explicació aparent perquè així sigui.
- L'objectiu del Col·legi és promoure la fisioteràpia com un complement terapèutic que contribueixi a millorar la qualitat de vida dels afectats.

Barcelona, 10 de maig de 2022.- El dolor crònic és un problema de salut que afecta una de cada cinc persones al món, que viuen el seu dia a dia amb algun tipus de dolor constant i difícil de tractar i eliminar. En ocasions, el dolor crònic no té una causa aparent que l'expliqui, cosa que porta a molts pacients a patir-lo sense possibilitat de curació. En d'altres, el dolor és provocat per patologies concretes que poden ser difícils de tractar, com l'artrosi o la fibromiàlgia.

El [videoconsell de maig](#) vol divulgar que la percepció del dolor té un component subjectiu, que provoca que algunes persones tinguin menys tolerància al dolor i que d'altres puguin suportar-lo millor. Tot i això, el cert és que el dolor crònic pot arribar a ser molt incapacitant. Per això, i per contribuir a millorar la qualitat de vida dels afectats, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya insisteix en què la fisioteràpia ajuda a tractar el dolor crònic.

Els pacients han de saber comprendre millor què és el dolor i com funciona, ja que és un mecanisme que té el cos per alertar que alguna cosa no marxa bé, en línies generals. El problema rau en què, de vegades, el dolor deixa d'exercir aquesta funció protectora i es queda 'activat' de forma constant. Es considera dolor crònic aquell amb una durada d'entre 3 i 6 mesos, i que no respon bé, o deixa de fer-ho progressivament, als tractaments més freqüents, sense que hi hagi un motiu que ho expliqui millor.

La importància de comprendre el dolor

En aquest sentit, comprendre bé la neurobiologia del dolor és essencial per perdre la por al dolor i als moviments que fan augmentar-lo, però que també poden ajudar a la recuperació. Els i les fisioterapeutes recomanem contactar amb un professional que faci una valoració del pacient i encaminem els pacients a millorar la mobilitat, la força, l'equilibri, etc. i, amb això, tant la percepció del dolor com la seva pròpia evolució.

Els avenços en neurociències permeten comprendre millor què és el dolor i com combatre'l des del punt de vista de l'autoeficàcia, que porta els pacients a adaptar-se millor als canvis en el sistema nerviós i les alteracions en els mecanismes de control que provoca el dolor crònic. Els estímuls cognitius, sensorials i motors proporcionats en el tractament permetran, gràcies a la guia del fisioterapeuta, revertir aquests canvis en el sistema nerviós per reconduir, en la mesura del possible, el dolor i la seva percepció.

A més, des del Col·legi es recomana provar diferents tècniques per tractar el dolor crònic, entre les quals la teràpia manual, termoteràpia, electroteràpia, la fisioteràpia invasiva, l'estimulació transcranial o l'ús de mètodes de representació del moviment com la realitat virtual en el tractament del dolor. Eines que es prescriuen en funció de les condicions físiques i psicològiques del pacient, i del potencial benefici que podrien proporcionar-li per millorar la qualitat de vida dels milions de persones que conviuen cada dia amb el dolor.

Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'

La campanya de videoconsells "12 mesos, 12 consells de salut" és una iniciativa conjunta dels col·legis professionals de fisioterapeutes de Madrid, Catalunya, País Basc, Navarra, Galícia, Comunitat Valenciana, Cantàbria, Aragó i La Rioja. El seu objectiu és prevenir les lesions causades per mals hàbits a través d'una sèrie de curts animats que s'emeten mensualment a través de diferents vies de comunicació, entre les quals les xarxes socials i els mitjans de comunicació.

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 12.000 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

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat