

**La fisioteràpia és clau en la recuperació d'aquests pacients**

## **El Col·legi de Fisioterapeutes presenta la primera “Guia clínica de fisioteràpia per al maneig de la covid persistent”**

- *El propòsit d'aquesta guia clínica és oferir un seguit de recursos pràctics per respondre, des de la fisioteràpia, a la covid persistent. La fisioteràpia ha esdevingut una gran aliada que pot ajudar a recuperar la mobilitat, la força i a millorar la respiració.*
- *A Catalunya s'estima que aproximadament 300.000 persones pateixen covid persistent. Un 10 % dels infectats per covid acaben desenvolupant covid persistent i, d'aquests, el 80 % són dones d'edats entre els 40 i els 50 anys.*

**Barcelona, 2 de febrer de 2023.-** La realitat de les més de 300.000 persones que s'estima que pateixen **covid persistent** en aquests moments a Catalunya ha impulsat que, des del Col·legi de Fisioterapeutes es treballi en la publicació de la primera [Guia clínica de fisioteràpia per al maneig de la covid persistent](#). La Guia, que ha estat elaborada pels fisioterapeutes col·legiats Jordi Vilaró, Rodrigo Torres, Joan Ars, Raquel Sebio i Fran Martín, ha comptat amb el suport del Col·lectiu d'Affectedes i Afectats persistents per la COVID-19.

La Guia és un recull de recursos pràctics fonamentats en la literatura actual considerant la fisiopatologia de la malaltia i els símptomes persistents que genera, així com en el coneixement dels aspectes essencials de l'avaluació i les estratègies de maneig dels símptomes persistents, mitjançant la fisioteràpia.

Jordi Vilaró, coordinador de la Guia del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, considera que *“la Guia és una eina necessària per a fisioterapeutes i també per al col·lectiu d'afectats, per poder abordar la covid persistent des de la fisioteràpia amb un coneixement compartit i lluitar contra uns símptomes que dificulten el dia a dia dels pacients”*.

Per la seva banda, Silvia Soler, portaveu del Col·lectiu d'Affectedes i Afectats persistents per la COVID-19, reclama que *“hi ha prou estudis que demostren que la fisioteràpia és imprescindible en el camí de la recuperació de la malaltia, però encara no hi ha recursos suficients per a què els afectats hi puguem accedir des del sistema públic”*.

### **Quins són els símptomes de la covid persistent?**

Els símptomes persistents comuns inclouen, entre d'altres, fatiga, dificultat per respirar i disfunció cognitiva, i, generalment, tenen un impacte en el funcionament diari. Els símptomes poden reaparèixer després de la recuperació inicial d'un episodi agut de COVID-19 o persistir des de l'inici de la malaltia. Els símptomes també poden fluctuar o repetir-se en el temps. En

aquest sentit, la dispnea, la fatiga i la tos són els problemes amb més prevalença als quals s'ha d'enfrontar el malalt o malalta de covid persistent.

### **Quin ha de ser el paper de la fisioteràpia en l'abordatge de la covid persistent?**

Els estudis científics han demostrat que entre el 10 % i el 15 % de les persones que es contagien de COVID-19, independentment del grau d'afectació, acaben patint covid persistent. Un cop recuperats de la COVID-19 encara tenen símptomes derivats de la infecció durant molt més temps del què seria d'esperar com malestar general, dispnea, dolor muscular, fatiga, símptomes neurològics, alteracions digestives, problemes de memòria, de concentració, insomni, manca d'olfacte i de gust, etc.

En moltes d'aquestes manifestacions de la covid persistent, la fisioteràpia ha esdevingut una gran aliada, atès que pot ajudar, entre d'altres, a recuperar la mobilitat, la força i a millorar la respiració. Amb aquest objectiu, des del CFC s'ha promogut l'elaboració de la Guia, que recull la millor evidència científica actual en el maneig de la covid persistent i que aporta un seguit de recursos pràctics que pretenen donar resposta, des de la fisioteràpia, a les seves manifestacions i símptomes.

L'exercici terapèutic recomanat per la Guia inclou entrenament de força muscular, entrenament cardiovascular, equilibri i marxa, doble tasca i exercici i telerehabilitació.

A més de la Guia, el Col·legi de Fisioterapeutes ha organitzat el [Curs per al maneig de la covid persistent](#), que s'iniciarà el 13 de febrer i és accessible a través del Campus virtual de CFC. L'objectiu d'aquest curs en línia és conèixer els mecanismes fisiopatològics de la covid persistent, aprendre les avaluacions més adequades per valorar els seus efectes, dissenyar i aplicar programes d'intervenció per el seu tractament i adquirir els coneixements teòrics i pràctics per a un abordatge integral.

Els col·legiats i col·legiades que superin aquest curs podran comptar amb un certificat del Col·legi així com amb un distintiu que els acreditarà com a centre/consulta en la qual es tracta la covid persistent amb la millor evidència científica actual.



#### **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)