

Dia Mundial de la Fisioteràpia – 8 de setembre

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya reivindica el paper clau de la fisioteràpia en la prevenció de caigudes i la promoció d'un envelliment saludable

- *Amb motiu del Dia Mundial de la Fisioteràpia (DMF), el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol recordar que els programes d'exercici supervisats pels fisioterapeutes poden reduir fins a un 30% el risc de patir caigudes.*
- *D'acord amb dades del Departament de Salut, a Catalunya prop d'un 30% de les persones més grans de 65 anys pateixen com a mínim una caiguda cada any, i aquesta xifra arriba al 50% entre els més grans de 80.*

Barcelona, 8 de setembre de 2025.- Amb motiu del Dia Mundial de la Fisioteràpia, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya posa el focus en la necessitat de promoure un envelliment saludable i prevenir les caigudes en les persones grans, una de les principals causes de pèrdua d'autonomia, hospitalització i mortalitat.

D'acord amb dades del Departament de Salut, a Catalunya prop d'un 30% de les persones més grans de 65 anys pateixen, com a mínim, una caiguda cada any, i aquesta xifra arriba al 50% entre els més grans de 80. Les caigudes són la segona causa de mort accidental a escala mundial, i les seves conseqüències són molt més que físiques: sovint provoquen por, aïllament i pèrdua de qualitat de vida.

El degà del Col·legi, Ramon Aiguadé, assegura que “la fisioteràpia és una eina cost-eficient i essencial per a la salut pública. Els programes d'exercici supervisats pels fisioterapeutes poden reduir fins a un 30% el risc de patir caigudes i alhora millorar la qualitat de vida de la gent gran. A més, un bon abordatge de la fragilitat ajuda a mantenir la independència i a reduir la pressió sobre el sistema sanitari”.

Envellir amb salut és possible

L'envelliment saludable no significa només viure més anys sinó fer-ho amb autonomia i benestar. Els hàbits d'activitat física i estil de vida al llarg de tota l'etapa vital tenen un paper determinant. “Les persones grans actives tenen fins a un 41% menys de probabilitats de desenvolupar fragilitat”, recorda Aiguadé.

Els fisioterapeutes recomanen que la població adulta faci 150 minuts setmanals d'activitat física moderada (com caminar ràpid), incorpori dos dies d'exercicis de força i realitzi activitats per millorar l'equilibri i la coordinació, com els exercicis propioceptius que es practiquen en activitats com el ioga o el Pilates. D'aquesta manera, les persones poden prevenir la fragilitat i la sarcopènia o perduda progressiva de massa muscular associada a l'edat.

Mites i realitats sobre l'exercici en la gent gran

El Dia Mundial de la Fisioteràpia és també el moment idoni per lluitar contra alguns mites com, per exemple, aquell que diu que “la gent gran no pot fer peses” quan la realitat és que l'entrenament de força és beneficiós a qualsevol edat i protegeix les articulacions. Un altre mite és aquell que diu que el moviment pot provocar més mal, quan l'evidència científica demostra que “l'activitat física millora l'equilibri i redueix el risc de caigudes”. I, especialment, des del Col·legi es posa l'accent en què mai és massa tard per notar millores perquè els beneficis de l'exercici són importants en qualsevol etapa de la vida.

Una crida a la prevenció i a l'accés a la fisioteràpia

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya també es vol reivindicar que cal més accés directe a fisioteràpia per a la població gran dintre del sistema de salut. La incorporació de més fisioterapeutes al sistema públic permetria cobrir les necessitats creixents d'una població que envelleix ràpidament.

“Invertir en fisioteràpia és invertir en salut, independència i qualitat de vida per a les persones grans. La prevenció és la millor resposta per fer front al repte de l'envelliment. La fisioteràpia és una inversió cost-efectiva perquè redueix llistes d'espera i despeses en medicalització i hospitalitzacions”, conclou Aiguadé.

Per a més informació sobre el Dia Mundial, pots descarregar material informatiu en el següent [enllaç](#)

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 13.500 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

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat