

**Informació de mesures preventives pel contagi COVID-19**  
**a centres i consultes de Fisioteràpia**

*Versió de 26 d'abril de 2021*

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, en l'afany de vetllar per la salut dels nostres pacients i professionals, plantegem una sèrie de mesures preventives orientades a la seguretat de pacients i fisioterapeutes.

Estructurarem els consells en 2 àmbits diferents:

- A. Gestió de serveis i adaptació d'espais físics
- B. Abordatge dels tractaments en Fisioteràpia

**A. Gestió de serveis i adaptació d'espais físics**

- Organitzar les cites dels pacients de manera escrupolosa per limitar la coincidència entre ells.
- Controlar l'entrada i sortida dels pacients per saber, en tot moment, la quantitat de persones que hi ha dins del centre.
- A l'entrada del centre col·locar una estora amb desinfectant al terra per poder trepitjar i desinfectar el calçat.
- Recomana que els pacients utilitzin el lavabo només en cas estrictament necessari.
- Demanar als pacients que vinguin amb mascareta de casa. En cas de no portar-ne, els n'hi oferirem una de nova.
- Disposar de material informatiu sobre la Covid-19 a l'accés del centre, parets, serveis i punts de major visibilitat.
- Col·locar dispensadors de gel hidroalcohòlic en punts estratègics del centre i extreure la higiene de mans. El pacient i el fisioterapeuta s'hauran de netejar les mans amb aigua, sabó i gel hidroalcohòlic abans i després de començar el tractament.
- Obrir portes i finestres periòdicament per poder facilitar la ventilació dels espais.
- Habilitar i adaptar els espais per tal de garantir la distància mínima (2 metres) entre pacients dins del centre.
- Caldrà disposar de material de neteja desinfectant per tal de netejar bé les sales i zones de contacte després de cada pacient.

- No utilitzar material comú de la sala de rehabilitació com, per exemple, gomes elàstiques. Recomanar als pacients que la portin el seu propi sempre que sigui possible.
- Demanar a tots els pacients que tinguin algun mínim símptoma (febre, dispnees, tos, malestar) que evitin venir al centre, atès que no els hi podem permetre l'entrada per la seva pròpia seguretat i la dels altres usuaris.
- Caldrà que nosaltres portem mascaretes homologades tipus FFP2.
- Utilització dels equips de protecció individual que siguin necessaris per a la feina o canviar els uniformes de feina amb certa freqüència.
- La correcta col·locació de l'EPI és fonamental per evitar possibles vies d'entrada de l'agent biològic, també és important la seva retirada per evitar el contacte amb zones contaminades i/o dispersió de l'agent infeccios.

## **B. Abordatge dels tractaments en Fisioteràpia**

En els tractaments de Fisioteràpia s'establiran els següents criteris:

Fer un ús individualitzat del material fungible (cintes elàstiques, elèctrode, disc gel US, massilles, molles...), personalitzant-lo i evitant que estigui en contacte amb el material de la resta de pacients o, si fos el cas, desinfectar el material de la manera correcta.

Pel que fa al material fungible d'ús del fisioterapeuta, s'ha d'evitar el contacte directe del producte en el recipient amb la mà, com és el cas de les cremes de massatge, que hauran de subministrar-se amb dosificador.

S'intentarà evitar l'ús de parafina i banys de contrast/remolí com a tècnica de termoteràpia i hidroteràpia, havent d'utilitzar altres tècniques alternatives. Si s'utilitza, no es reutilitzarà material com la parafina; s'extraurà de la zona i es rebutjarà.

Caldrà minimitzar la presència d'efectes personals a la sala de Fisioteràpia; els fisioterapeutes se'ls haurien de retirar abans d'entrar a les sales de tractament; això inclou arracades, rellotges, polseres, anells, mòbils, etc. De la mateixa manera haurem d'indicar als pacients que evitin de portar-ne a la sala.

Classificació d'indicacions segons:

1. Tècniques manuals i exercicis a la sala de Fisioteràpia
2. Tècniques de mobilització
3. Exercicis actius de mobilitat, força i propiocepció
4. Tractaments d'electroteràpia
5. Cabines i equips de les sales de Fisioteràpia
6. EPIs excepcionals d'acord amb l'abordatge del pacient

## 1. Tècniques manuals i exercicis a la sala de Fisioteràpia

- Per a la massoteràpia, així com per a la resta de tècniques que siguin d'imprescindible aplicació i que impliquin una manipulació manual directa, s'utilitzarà gel hidroalcohòlic a les mans abans de la tècnica, tot seguit es netejaran les mans de forma correcta i s'hi tornarà a aplicar gel hidroalcohòlic.
- En activitats de Fisioteràpia grupal, per calcular l'aforament hem de saber: la superfície total de treball i es dividirà entre 2,25 m (espai entre persones). Del resultat obtingut, aplicarem l'aforament vigent, que ens donarà el nombre total de pacients amb qui podem fer l'activitat. Actualment és un 50% en espais tancats, però pot variar segons restriccions territorials o l'evolució de la pandèmia. Es ventilarà la sala cada hora de tractament.
- Seguir fomentant l'exercici terapèutic com a tècnica d'elecció en el tractament dels pacients, i prioritzar la indicació domiciliària en tots aquells pacients que sigui possible. Al respecte, caldrà:
  - Planificar amb antelació les tècniques i material a utilitzar.
  - Netejar i desinfectar els equips, amb especial atenció a aquells que hagin de ser utilitzats per diversos pacients.

## 2. Tècniques de mobilització

Pel que fa a la realització de tècniques de mobilització articular, aquestes s'hauran de realitzar amb una acurada higiene de mans i vigilant les postures recomanades, tant per al pacient com per al fisioterapeuta. Per la qual cosa caldrà tenir en compte:

- Les posicions del pacient recomanades per a l'execució de mobilització d'articulacions de **membres inferiors** (maluc, genoll, turmell i peu) seran els decúbits (supí, prono), amb el cap del pacient girat cap al costat contrari al que ens trobem situats nosaltres. El fisioterapeuta es col·locarà al costat homolateral o als peus del pacient, maximitzant la distància amb el cap del pacient.
- En els casos de mobilització de les articulacions de **membres superiors** (espatlla, colze canell, mà i/o dits), ens regirem pel següent:

**Espatlla:** per a mobilitzacions passives, actives assistides en decúbit supí demanarem al pacient que, durant tota la tècnica, giri cap la banda contrària a la que ens trobem nosaltres. En cas de realitzar mobilitzacions amb el pacient en sedestació o bipedestació, ens situarem homolateralment i per darrere de l'espatlla a mobilitzar.

**Colze:** la posició recomanada per al pacient per a les mobilitzacions de colze i prono/supinació de l'avantbraç serà el decúbit supí, amb el cap del pacient girat cap al costat contrari al que ens trobem situats nosaltres. El fisioterapeuta es col·locarà homolateralment en bipedestació o sedestació mirant cap als peus del pacient i mantindrà contacte verbal amb el pacient en tot moment.

**Canell, mà i dits:** la posició recomanada per al pacient per a totes les mobilitzacions serà amb l'espatlla en lleugera abducció i el colze en extensió, de manera que el canell, mà i/o dits del pacient quedin situats per fora de la llitera,

el cap del pacient girat cap al costat contrari al que ens trobem situats nosaltres. El fisioterapeuta es col·locarà homolateralment i mirant cap als peus del pacient i mantindrà contacte verbal amb el pacient en tot moment.

- En els casos de mobilització de **columna cervical** o **dorsal**, la postura recomanada per al pacient serà la sedestació o la bipedestació, amb el fisioterapeuta situat per darrere del pacient.

### 3. Exercicis actius de mobilitat, força i propiocepció

- Es prioritzarà el lliurament i ús de material d'assignació individual (com les bandes elàstiques) al de materials d'ús col·lectiu com peses, pals, etc.).
- En cas de necessitar l'ús de material col·lectiu, aquest haurà de ser lliurat pel fisioterapeuta i desinfectat davant del pacient abans i després del seu ús. Després de la seva desinfecció, el fisioterapeuta haurà de dipositar-lo al seu lloc corresponent, assignat amb anterioritat.
- Durant la realització de qualsevol tipus d'exercici físic per part del pacient, evitarem situar-nos a menys de 2 metres de distància per donar les instruccions pertinents.
- En cas de la coexistència simultània de més d'un pacient i fisioterapeuta, distribuïrem zones diferents de treball per a cada un d'ells, de manera que en tot moment es guardi la distància mínima de seguretat entre les dues unitats de treball, evitant el contacte entre els pacients.
- De la mateixa manera, evitarem la proximitat d'objectes com lliteres o cadires a la zona de seguretat d'equips específics en què vagi a romandre un pacient mentre realitza exercici: bicicleta, el·líptica, *steps*, paral·leles, rampa-escala...
- Per mantenir la distància de seguretat condicionarem la sala de manera que la taula del fisioterapeuta es trobi allunyada de lliteres, cadires, matalassos, àrea de realització d'exercicis.

### 4. Tractaments d'electroteràpia

Cal tenir en compte que qualsevol cable, superfície o equip que entri en contacte amb el pacient haurà de netejar-se posteriorment al seu ús.

En el cas d'aplicacions amb US/LÀSER/STATUS, es faran servir les mateixes recomanacions que en els tractaments manuals, situant-nos el més allunyats possible del pacient; si pot ser, per darrere del pacient. En tractaments en zones superiors, demanarem al pacient que giri el cap cap al costat contrari al que ens trobem situats nosaltres.

En les aplicacions d'electroteràpia, caldrà utilitzar elèctrodes autoadhesius amb la precaució de netejar els cables després de cada tractament. Evitarem l'ús dels elèctrodes de cautxú i esponges. En el cas d'haver de fer-ne ús, caldrà subjectar-los amb benes d'un sol ús. Caldrà, posteriorment, procedir a la desinfecció dels elèctrodes.

## 5. Cabines i equips de les sales de Fisioteràpia

- Abans de l'inici de l'activitat cal assegurar-se del correcte funcionament dels equips en qüestió.
- Els equips, així com qualsevol superfície com llitera, cadira... que vagin a ser utilitzades, hauran d'estar netes i desinfectades. En cas de dubte, procedirem de nou a la neteja i desinfecció abans del seu ús, preferiblement davant del pacient.
- Advertirem al pacient sobre la necessitat i obligatorietat de complir amb les normes establertes d'ús: mantenir-se a l'espai indicat, llitera o cadira on se l'hagi col·locat i on es vagi a aplicar la tècnica corresponent, i no aixecar-se ni abandonar aquest espai fins a rebre una indicació expressa del fisioterapeuta. De la mateixa manera, l'advertirem que cal evitar el contacte amb superfícies, parets, equips i materials, a excepció dels facilitats pel fisioterapeuta.
- Per a l'ús de lliteres, caldrà posar paper per a cada pacient i es rebutjarà després del seu ús, segons els procediments d'eliminació establerts.
- A l'hora de situar tant el pacient com els equips per a l'aplicació dels tractaments, observarem les recomanacions bàsiques de seguretat, col·locant-nos el més lluny possible que la situació ens permeti, amb abordatges preferiblement des de la zona posterior del pacient i/o triant postures de col·locació corporals i del cap del pacient (girat cap al costat contrari al que ens trobem) i que maximitzin la distància i seguretat.
- S'evitarà romandre a la cabina de tractament durant l'aplicació de les tècniques.
- Després de l'eliminació del paper de la llitera o l'ús de la cadira, procedirem a la seva correcta neteja i desinfecció, així com de qualsevol superfície amb la que pugui haver tingut contacte el pacient.
- Acompanyarem el pacient als diferents espais que requereixi per seguir realitzant el tractament.

## 6. EPIs excepcionals segons abordatge del pacient

- **Tractament d'ATM i/o zona craniomandibular:** s'aconsella l'ús de FFP2 i l'ús també d'ulleres facials o pantalla protectora a més de la resta de l'EPI abans comentada.
- **Tractaments de sòl pelvià:** no hi ha diferències en les recomanacions respecte a l'abordatge habitual per sòl pelvià i mesures COVID.
- **Tractaments de Fisioteràpia cardiorespiratòria:** es recomana l'ús de mascareta FFP2 i en cas que es treballi amb aerosol, FFP3. Molt important també la protecció visual (pantalla o ulleres facials) i es recomana també l'ús d'EPI completa: casquet, bata i guants. En el cas de tractaments de drenatge de secrecions, cal ser molt estricte amb la protecció i la ventilació del lloc de treball, ja que el pacient haurà de treballar sense mascareta.
- **Tractaments d'oncologia:** en pacients immunodeprimits s'aconsella també l'ús d'FFP2 i EPI completa: bata, guants, ulleres, casquet i peücs. Es recomana també als pacients que vinguin amb FFP2.

En tots els casos es pot afegir a sobre una mascareta quirúrgica per augmentar la durabilitat de la mascareta utilitzada, si bé cal tenir present la durada recomanada de cada tipus de mascareta.