

NOTICIARI DE

# fisio teràpia

NÚM. 153

COL·LEGI DE  
FISIOTERAPEUTES  
DE CATALUNYA

JULIOL - AGOST 2024

EXERCICI FÍSIC  
AL PIRINEU  
A L'ESTIU:  
PREVISIÓ,  
PREPARACIÓ  
I RECUPERACIÓ

LA FISIOTERÀPIA  
ALS JJOO: DE  
BARCELONA 92  
A PARÍS 24

ENTREVISTA A  
ALBERT ESPINOSA,  
ESCRITOR,  
DRAMATURG I  
GUIONISTA



# SUMARI

## ACTUALITAT

- 04 FTP, més enllà del programa científic
  - 06 Entrevista a Albert Espinosa, escriptor, dramaturg i guionista
- ## REPORTATGE
- 10 La fisioteràpia als JJOO: de Barcelona 92 a París 24

## FISIOS AL MÓN

- 14 Entrevista a Ashley Draper, responsable de fisioterapeutes de l'Emirates New Zealand Team de la Copa Amèrica

## ACTUALITAT

- 18 Exercici físic al Pirineu a l'estiu: previsió, preparació i recuperació

## CONSELLS D'ESTIU

- 22 A l'estiu, aprofita els beneficis de l'activitat aquàtica

## A FONTS

- 24 La fisioteràpia i el dolor crònic: trencant mites

## NOSALTRES

- 28 Reunió del Col·legi amb Ana Pastor, actual presidenta d'AMA Seguros
- 30 Convocatòria 2024 d'ajuts a la publicació d'articles a revistes científiques d'alt impacte
- 31 El conveni amb COCEMFE permetrà visualitzar la necessitat de fisioteràpia en determinades patologies

## QUI ÉS QUI?

- 32 Rubén Cabanillas, fisioterapeuta i graduat en Ciències de l'Activitat Física
- 34 FORMACIÓ



## JUNTA DE GOVERN

**Degà:** Ramon Aiguadé Aiguadé. **Vicedegana:** Yolanda Sánchez Retamero. **Secretària:** Cristina Adillón Camón. **Vicesecretària:** M. Carmen Sánchez Mato. **Tresorera:** M. Marlen Moreno Martínez. **Vicetresorer:** Luis Soto Bagaria. **Vocals:** Clara Bergé Ortínez, Ismael Martí Terradas, Alfons Mascaró Vilella, Daniel Freixes Garcia, Anahí Castilla Catalán i Jordi Vilaró Casamitjana

## REDACCIÓ

**Coordinació:** Anna Moure Romero. **Correcció i redacció:** Marta Bordas Manjon i The Almond Connection. **Disseny i maquetació:** Creandovisual. **Fotografia:** Arxiu del Col·legi, Freepik i iStockphoto. **Publicitat:** publicitat@fisioterapeutes.cat

## SEU SOCIAL

c/Segle XX, 78. 08032 Barcelona  
Tel. 93 207 50 29 Fax. 93 207 70 22  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat) / [cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

## IMPRESSIÓ

Gráficas Sadurní  
Narcís Monturiol, 39.  
08970 Sant Joan Despí (Barcelona)  
DL.: B-11846/97 / ISSN: 1137-6287

**Portada:** Teresa Serra



El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya no participa necessàriament de les opinions manifestades en els articles signats, la responsabilitat dels quals correspon exclusivament als seus autors.



**Alfons Mascaró**  
Vocal de la Junta  
de Govern

## EXERCICI TERAPÈUTIC EN PATOLOGIES D'ALTA PREVALENCIA I BAIXA COMPLEXITAT

**R**evisant l'hemeroteca dels editorials d'aquest mateix Noticiari comprovem que d'aquí tres mesos farà cinc anys que publicàvem un editorial que es titulava "Exercici terapèutic: segell d'identitat de la fisioteràpia". Rellegint-lo, he cregut adient tornar a posar èmfasi en alguns dels punts que vàrem publicar en aquella ocasió atès que, com a fisioterapeutes, sabem -i hem de saber- que l'exercici terapèutic és un dels nostres pals de paller. Com a col·lectiu, en recerca, és on més recursos hi estem destinant. Com a clínics, afortunadament, cada vegada som més a prop d'aconseguir que sigui el principal recurs terapèutic en qualsevol àmbit d'actuació de la fisioteràpia.

Cal que tots tinguem ben present que la fisioteràpia només pot ser d'alta qualitat si s'empara en el coneixement que ens proporciona la recerca, i si aquest l'actualitzem permanentment. Com sabem, aquest coneixement d'alta qualitat el trobem a les guies de pràctica clínica, classificat en nivells d'evidència i graus de recomanació. Avui volem recordar que en totes les guies de pràctica clínica, l'exercici terapèutic gaudeix d'un nivell d'evidència I i un grau de recomanació A en totes les patologies d'alta prevalença i baixa complexitat.

Coneixedors que aquests fets s'han mantingut inalterables els últims vint anys, com a representants del col·lectiu, en tant que membres de la Junta de Govern, hem fet una aposta clara i decidida perquè aquest coneixement actualitzat arribi al major nombre de col·legiats i de forma gratuïta; i avui celebrem que ja s'han impartit les sis primeres edicions, repartides pel territori, del curs d'*Exercici terapèutic en patologies d'alta prevalença i baixa complexitat*.

Conscients de què només tenint aquest coneixement de màxima qualitat i actualitzat podem créixer com a professió, tenir el màxim reconeixement de la comunitat, i de la resta de professionals de la salut, volem recordar dos fragments que publicàvem ara fa cinc anys, que segueixen plenament vigents, i que ens han d'empoderar com a col·lectiu:

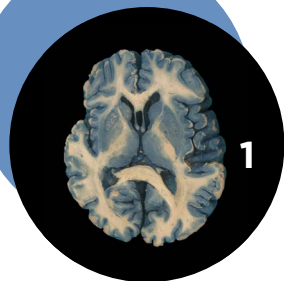
"Recuperant la definició de 'Fisioteràpia' que l'any 1958 va fer l'Organització Mundial de la Salut: cita en primer lloc que és l'art i la ciència del tractament per mitjà de l'exercici terapèutic, incloent l'execució de proves per determinar el valor de l'afectació, la força muscular, i les capacitats funcionals entre altres, així com ajudes diagnòstiques per al control de l'evolució".

"El camí recorregut ha permès que avui disposem d'aquesta eina tan potent, que creix i excel·leix dia a dia reflectint-se en el resultat dels tractaments. L'exercici terapèutic és el nostre segell d'identitat, l'hem sembrat, l'hem estudiat, l'hem difós, fa més de cent cinquanta anys que s'utilitza en atenció clínica i actualment és present en totes les especialitats de fisioteràpia, milers de fisioterapeutes investigadors arreu del món centren els seus estudis en la seva utilització, i la tendència és clara, es consolida com l'eina més potent d'abordatge que tenim en els diferents àmbits d'actuació en fisioteràpia".



# MÉS ENLLÀ DEL PROGRAMA CIENTÍFIC

Al marge del programa científic, l'FTP24 també ens oferirà moments per a l'oci. A dia d'avui ja us podem confirmar les activitats següents, que de ben segur us faran passar una estona distesa i agradable.



## 1 EXPOSITOR DE PECES PLASTINADES

Realitzades al laboratori de dissecció de la Facultat de Medicina de la UAB. Autors: Manel Querol (responsable tècnic de la sala de dissecció) i Alfonso Rodríguez-Baeza (catedràtic d'Anatomia i coordinador de la Sala de dissecció). **Dies 29 i 30 de novembre a l'espai Fira comercial.**



## 2 PAUSA I AFTERWORK AMB LIA JENSEN

Jove DJ, violinista i trompetista. Als 15 anys ja va començar a punxar vinils i 4 anys més tard inicià la seva carrera professional amb el seu violí, tocant en diferents esdeveniments. **Pausa: 29 de novembre, de 14.30 h a 15.30 h a l'espai Fira Comercial. Afterwork: 29 de novembre, de 20.00 h a 21.00 h a l'hotel SB Diagonal Zero.**



## 3 CARICATURES DIGITALS AMB ELISA ESPERANZA

L'Elisa Esperanza és un artista visual especialitzada en disciplines en art viu. Et farà la teva caricatura dibuixada en iPad en 5 minuts. Es podran imprimir i enviar per correu electrònic. **Dies 29 i 30 de novembre d'11.00 h a 11.30 h i de 14.00 h a 15.30 h a l'espai Fira comercial.**



## 4 TALLER PER A LA CONSCIÈNCIA DE LA MOBILITAT PELVIANA AMB KARIMA BOULLALENE

Realitzarem aquest taller per adquirir consciència de les possibilitats entorn de la mobilitat de la regió pelviana. Mitjançant la mobilització pelviana podrem arribar a percebre les parts de les quals es compon, afavorint la mobilitat i la consciència corporal de la zona. **Dia 29 de novembre d'11.00 h a 12.15 h a l'espai Fira comercial.**



## 5 TALLER DE BACHATA AMB ANNA NAVARRO I DANIEL MUR

Taller de bachata nivell inicial per a tots els públics i animacions amb música llatina. Ens deixarem portar per la sensualitat de la bachata, el ritme de moda que és tan fàcil de ballar. No és necessari venir amb parella, només amb ganes de passar-ho bé. No us podeu perdre l'oportunitat d'aprendre uns passos senzills i gaudir molt! **Dia 29 de novembre de 18.00 h a 19.00 h a l'espai Fira comercial.**

## 6 COFFEE BREAK AMB NÚRIA CONANGLA

Música polifacètica que es mou per molts estils i projectes variats. Violoncel·lista en essència, compon bandes sonores i música per a audiovisuals, interpreta diversos instruments, produeix i ha enregistrat per a bandes sonores de pel·lícules i CD de cantants i grups reconeguts. **Dia 30 de novembre de 10.45 h a 11.30 h a l'espai Fira comercial.**

## 7 PAUSA AMB MARIA JACOBS

Cantautora i fisioterapeuta de Valls, ens presentarà el projecte JACOBS acompanyada de Rodrigo Chávez i la Clàudia Salvat. Ens oferiran algunes versions i també cançons pròpies per amenitzar l'hora del migdia durant l'FTP24. Seran versions de tots els temps, clàssiques i també de més actuals, que alternaran amb alguns temes que JACOBS ha tret aquest 2024. Segur que passarem una molt bona estona! **Dia 30 de novembre de 14.30 h a 15.30 h a l'espai Fira comercial.**

## 8 TALLER DE SALSA AMB ANNA NAVARRO I DANIEL MUR

Taller de salsa nivell inicial per a tots els públics i animacions amb música llatina. Passos senzills per divertir-nos tots junts. No és necessari saber ballar ni venir amb parella, només tenir ganes de passar-ho bé! Animaran el Congrés i compartiran la bona energia que aporta la salsa. Hi ha millor manera d'alliberar endorfines? A moure l'esquelet! **Dia 30 de novembre de 18.00 h a 19.00 h a l'espai Fira comercial.**



Per a més informació i inscripcions a l'FTP24, clica **aquí**



Postgrau

## Capacitació del Fisioterapeuta a l'Atenció Primària i Comunitària

Postgrau

## Fisioteràpia en Cefalees, Trastorns Tempo- romandibulars i Síndromes Vestibulars

Màster universitari

## Fisioteràpia del Sistema Musculoesquelètic

Màster

## Reeducació del Sòl Pelvià



Escola de Postgrau  
UMANRESA | UVIC-UCC

UMANRESA

UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA





Entrevista a  
**Albert  
Espinosa**

**Escriptor,  
dramaturg i  
guionista**



*“La relació humana  
amb el meu  
fisioterapeuta  
em va marcar”*

**Escriptor, dramaturg i guionista, nascut a Barcelona l'any 1975. L'osteosarcoma que va patir des dels 13 anys li va comportar l'amputació d'una cama, l'extirpació d'un pulmó i un llarg tractament anticancerós que durà deu anys. Aquesta experiència marca gran part de la seva producció literària i televisiva posterior. Graduat en enginyeria a la Universitat Politècnica de Catalunya, a mitjan dels anys noranta es professionalitzà com a coguionista de sèries i programes, especialment de Televisió de Catalunya (Club Súper3, Històries de Catalunya, Buenafuente, El joc de viure, Viladomat, El cor de la ciutat, Jet Lag, Majoria absoluta).**

**A**l 2010 s'estrenà la sèrie "Polseres vermelles", ideada, escrita i produïda per ell mateix, amb un gran èxit, multipremiada i de la qual se n'han fet versions a d'altres països. La seva creativitat l'ha portat també a ser autor teatral, guionista de diversos llargmetratges com ara "Saben aquell", la biografia de l'humorista Eugeni i escriptor de llibres centrats en l'exploració novel·lada de les emocions, sovint grans èxits com "El món groc" o "Quin bé que em fas quan em fas bé".

**Vostè serà un dels protagonistes de l'FTP24, el Congrés Internacional de Fisioteràpia, on s'espera la presència de més de 1.500 professionals de la fisioteràpia. Quina és la seva imatge de la professió, de la fisioteràpia? Quina relació hi té?**

La fisioteràpia va ser molt important en la meua vida per totes les malalties que he hagut d'anar afrontant i que m'han afectat tant la cama, els pulmons, el fetge i, com no, també el monyó. Recordo també molt la lesió del fèmur. Com et dic, va ser molt important, però diria que, per sobre de tot, el que més recordo és la relació amb el fisioterapeuta. Si et dic la veritat, això és el que més em va marcar. La manera com em va explicar els tempos, la relació propera, va fer que tot acabés funcionant. Això és el que he vist evolucionar durant els anys, la relació de proximitat, quelcom molt humà.

**Com es troba més còmode, escrivint per a la televisió, per a llibres o per al teatre?**

Jo em trobo més còmode escrivint, una mica per tot el que implica. De tota manera, crec, per la meua formació d'enginyer industrial, que m'agrada la televisió, el teatre, la ràdio i la tele, el cine. Jo crec que aquesta formació em permet de fer moltes coses amb molts mitjans, utilitzant molts mitjans diferents per expressar-me. I jo no escolliria, perquè tot m'agrada. Però si em fessis escollir, els llibres és el que més m'entusiasma, perquè és on dispo de més llibertat.

**Vostè ha parlat en algun moment de què hi ha llibres que curen. Troba que després de la seva experiència vital, la seva principal missió com a escriptor és potenciar aquesta vessant curativa de l'escriptura?**

Sí, jo crec que hi ha llibres que curen, jo crec que hi ha llibres que curen ferides. Per a mi és important, i crec que per a molta gent, que quan estic llegint, més que una vessant curativa, m'entretingui, m'ho passi molt bé. Després, un cop l'he acabat, m'agrada tenir aquella sensació de què alguna cosa del llibre t'ha marcat. Els llibres que més em captiven són aquells que quan els he acabat em permeten dir: això o allò m'ha marcat. Quan em plantejo escriure un llibre, el primer que intento és que entretingui i, d'alguna manera, si després aquell llibre serveix per curar ferides, aleshores és un premi extra, quelcom fantàstic. Però el primer és que entretingui.

**"JA ESTIC  
PREPARANT LA  
SEGONA PART DE  
"EL MÓN GROC"  
I LA TERCERA  
TEMPORADA DE  
"EL CAMINO A  
CASA"**

**Les seves vendes i les cues per signar llibres per Sant Jordi demostren que és un escriptor molt estimat. Com ho viu? És un plus de responsabilitat?**

Les cues són una cosa impressionant. Que n'hi hagi tantes, a Argentina, una cua de set hores, a Barcelona de quatre hores, a València de cinc hores. Crec que és una cosa que sempre arriba, però el que més em permet és sentir l'estima de les persones que em llegeixen o em volen llegir, més que no pas una responsabilitat. Crec que aquest sentiment d'estima és superimportant i és la manera que la gent té de dir-me que li agraden els meus llibres. Quan et diuen de manera sincera "et vull fer una abraçada" crec que és una cosa molt maca.

**Si algú que no el conegui tant vol aproximar-se al món Espinosa, per on li recomanaria començar? De què se sent més orgullós?**

A algú que no coneix el meu món potser primer li regalaria "El món groc", ja que és el primer llibre on explico la meva experiència personal positiva amb el càncer i per allò dels 'grocs', que són aquelles persones, entre l'amor i l'amistat, que et pots trobar a la vida. M'agrada molt "El món groc", però també recomanaria l'últim, "Torna a estimar el teu caos i les esgarrinxades de la vida".

**En les seves obres, vostè també ha tocat la salut mental. Com viu el moment actual, especialment pel que fa a la salut dels joves?**

Per a mi és molt important la salut mental dels joves. Vaig fer una sèrie com "Los espabilados", que parla d'això, de la salut mental, de com els tractem, com els cuidem i de si realment és un problema nostre, dels adults, o dels joves. El fet de conèixer molta gent a l'hospital quan estava treballant en aquesta sèrie, gent ingressada que, en alguns casos, no volien ser allà perquè eren menors de 16 anys, em va fer pensar molt. Crec que haurien de canviar les normatives per tal que aquestes persones joves, menors, tinguin més poder de decisió perquè a vegades cal separar i entendre el que és una rebel·lia contra quelcom, contra el que estan sentint i això no significa que tinguin un problema de salut mental. Crec que és molt i molt important escoltar-los i crec que aquella sèrie va ajudar moltíssima gent.

**Què podem esperar d'ara endavant? En quins projectes es troba immers?**

Tinc un projecte d'un llibre, una faula d'un tipus com seria "El principito" que es publicarà el 24 d'octubre, i també estic enllestit la segona part de "El món groc" que sortirà el març de 2025. Per a mi també és molt il·lusionant una pel·lícula que he escrit sobre suïcidis i també la tercera temporada de "El camino a casa", la sèrie que emet La Sexta que m'agrada molt, resseguint el camí que feien persones conegudes des de casa seva al col·legi quan eren petits.

**I de cara a la seva participació a l'FTP24, què poden esperar els assistents a la seva conferència?**

Que tinc moltes ganes de fer-la, aquesta conferència, de poder parlar amb tantíssims fisioterapeutes i compartir amb ells una xerrada en la qual hi ha molt amor, molta estima, molt humor. Estic segur que ens ho passarem molt bé amb tota la gent.



**"A LA CONFERÈNCIA DE L'FTP HI HAURÀ MOLT AMOR I MOLT HUMOR, ESPERO QUE ENS HO PASSEM MOLT BÉ"**





Col·labora:  
AEF  

# FISIOEXPO/24

SALÓ PROFESSIONAL DE FISIOTERÀPIA

27, 28 I 29 DE SETEMBRE

IFEMA MADRID

Un event fet a mida pels professionals de la fisioteràpia



**10.000 m<sup>2</sup>**  
Exposició  
comercial



**+100**  
Expositors



**Àrea demo**  
amb pacients  
reals



**+8.000**  
Professionals



**9 sales/auditori**  
amb capacitat per  
+60 persones



**+120**  
Hores de tallers

[WWW.FISIOEXPO.ES](http://WWW.FISIOEXPO.ES)

## FISIOEXPO/24 CONGRESO

Coorganitzat amb



### DOLOR INGUINAL I ESPORT

28 i 29 de setembre

Auditorio Sur - IFEMA Madrid



**8 sessions**  
de la mà de  
professionals



**12 hores**  
de duració



**auditorio**  
amb places  
limitades

**INFORMACIÓ ADDICIONAL I  
PROGRAMACIÓ A**

[WWW.FISIOEXPO.ES](http://WWW.FISIOEXPO.ES)



# LA FISIOTERÀPIA ALS JJOO: DE BARCELONA 92 A PARÍS 24



Els Jocs Olímpics de París corresponen a la XXXIIIa Olimpíada i commemoren el centenari dels Jocs que la capital francesa ja va organitzar el 1924. En aquest número tornem a parlar amb un col·legiat que hi participarà. En concret, ens explica la seva experiència Miquel Àngel Cos i Morera, un veterà fisioterapeuta expert en esport d'elit i amb una àmplia experiència en participar als Jocs. Ell és el cap del Departament de Fisioteràpia i Readaptació a l'Activitat Física del CAR de Sant Cugat i participarà una edició més als Jocs acompanyant la selecció d'atletisme -és fisioterapeuta i osteòpata de la Reial Federació Espanyola d'Atletisme des de 1988- en la que serà la seva novena Olimpíada.

**C**os té una llarga experiència com a fisioterapeuta en esports d'elit -va treballar durant set temporades al primer equip masculí de futbol del Barça- i també ha estat membre del Comitè Olímpic Espanyol (COE). Els seus primers Jocs Olímpics van ser els de Barcelona 92, una estrena "molt especial" per ser els primers, però també perquè eren "a casa". "Poder compartir la nostra feina amb moltíssims companys i companyes de professió, però també amb moltíssims voluntaris, amics i amigues els va fer molt diferents". Després van venir Atlanta 96, Sidney 00, Atenes 04, Pequín 08, Londres 12, Rio de Janeiro 16 i Tòquio 20. "En tots hi tinc vivències professionals i personals enriquidores", recorda. Per a Cos, anar a uns JJOO és "poder compartir amb tots els companys i companyes que treballen en diferents disciplines esportives". Precisament aquest fet és l'aspecte que "ho fa realment diferent" en comparació a d'altres cites esportives, com mundials o europeus, "on només treballes en la teva disciplina". Als Jocs Olímpics, explica, "hi ha un espai comú on podem treballar plegats tots i totes les fisioterapeutes de diferents disciplines".

En aquest sentit, recorda com en els darrers Jocs de Tòquio, amb els coordinadors del COE Alejandro Sánchez, Jorge Sánchez i Dani del Rio, van organitzar diferents trobades per compartir tècniques específiques de les disciplines on treballen cadascun d'ells. "Jorge Sánchez, per exemple, ens va ensenyar com realitzar un embenat de mà en els boxejadors. Espectacular la tècnica i els secrets que ens va aportar i la prevenció que els hi aporta!", destaca. "Que una companya o company comparteixi els seus coneixements adquirits durant molts anys és impagable", destaca. Però, quina diferència hi ha en la fisioteràpia aplicada a esportistes d'elit?

"Quan parlem d'esport d'elit (també en l'esportista amateur que entrena força hores) hi ha una patologia que és comuna: la sobrecàrrega", explica. I és que estar a l'alta competició vol dir "entrenar moltes hores i, per tant, d'això se'n deriva la patologia de sobrecàrrega, sobretot a nivell del sistema musculoesquelètic". Així, en els esports d'elit i també en uns Jocs, els fisioterapeutes veuen "patologies tendinoses, musculars, òssies (lesions de cartílag, fractures d'estrès...)". I d'aquestes lesions se'n troben en tots els participants "no és rellevant que siguin atletes, gimnastes, tenistes, futbolistes o practicants de qualsevol altre esport". Amb tot, remarca que hi ha un "plus lesional en els esports de contacte".

Segons explica Cos, l'atletisme aglutina gran part de les patologies comunes d'altres esports. "Les tres vessants que hi ha: carreres, salts i llançaments, s'expressen, cadascuna d'elles, de manera màxima". És per això que, recorda, l'atletisme dona nom a un nombre important de patologies. Així "parlem del genoll del saltador, genoll del corredor (síndrome iliotibial o banda de Maissiat), espatlla del llançador, etcètera". Són patologies que "pateixen practicants d'altres esports (com el bàsquet, l'handbol, la natació, etc.), però que troben en l'especialitat atlètica el màxim exponent".

### **LA FORÇA DE L'EQUIP**

Cos assegura que la seva expertesa per la llarga trajectòria l'ha ajudat a treballar amb l'equip d'atletisme, ja que el treball en equip permet consolidar els coneixements i, sobretot, incrementar la seva especialització. "He tingut la sort

**"QUAN PARLEM D'ESPORT D'ELIT HI HA UNA PATOLOGIA QUE ÉS COMUNA: LA SOBRECÀRREGA"**

d'haver viscut la fisioteràpia des de petit a casa, amb el pare i germanes, que són fisioterapeutes. Al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat l'expressió 'TREBALL EN EQUIP' s'escriu amb majúscules. Treballar des del 1988 al costat de professionals tan diferents en àmbits de la salut (metges, podòlegs, biomecànics, psicòlegs, etc.) i realitzar sessions clíniques setmanals plegats, et consolida en coneixements, en expertesa, en l'especialització de lesions concretes de la disciplina a la qual et dediques". De fet, considera essencial "saber derivar i consultar constantment els companys que més en saben d'una patologia o gestió de càrregues perquè t'ajuda a créixer".

Els Jocs Olímpics són una cita excepcional per a molts esportistes, que els viuen sota una gran pressió. Aquesta pressió també es trasllada a la resta de l'equip que els acompanyen, com els fisioterapeutes. Segons Cos, els diversos professionals implicats en les diferents àrees (entrenador, preparador físic, fisioterapeuta, psicòleg, metge, etc.) "estem obligats a exigir-nos la màxima professionalitat i la dedicació necessària per poder ajudar-los a assolir els objectius". Però també té clar que, en qualsevol esdeveniment esportiu, cal viure la feina "amb vocació" i sobretot "conèixer i respectar els processos biològics que requereixen els diferents tipus de lesions", que han de permetre portar els professionals "a viure la feina amb l'estrès just i necessari, com qualsevol altra feina". "És important saber transmetre els terminis d'una lesió amb el tacte que el context demani, però amb realisme. No és bo donar falses expectatives... la biologia és tossuda", remarca.

I amb l'experiència de tants anys a l'esquena, Cos veu el futur de la fisioteràpia de l'esport "molt consolidat". Considera que els nous professionals surten amb "coneixements molt bons". "La readaptació a l'activitat física és un graó que els darrers anys s'ha consolidat. Preparadors físics i fisioterapeutes poden realitzar aquesta etapa amb criteri i treballant plegats".

Amb tot, hi ha una cosa que el preocupa i que no només fa referència a la fisioteràpia en el món de l'esport. És "la manca de criteri en els darrers anys a l'hora d'aplicar tècniques invasives". Explica que tant a la Federació d'Atletisme com en d'altres federacions, "ens hem vist en l'obligació de fer signar", als fisioterapeutes que col·laboren en concentracions i competicions, "uns documents amb els criteris a l'hora de practicar tècniques invasives com l'EPI o EPTe (i en casos determinats la punció seca) i tècniques intracavitàries". "Han de saber que al darrera d'aquest esportista hi ha un equip mèdic de confiança que coneix l'esportista des de fa temps i que són ells els qui decidiran quan és el moment oportú de realitzar-la", explica. "No vull que s'interpreti que són tècniques que no comparteixo, en absolut. També les realitzem quan calen. El problema no és la tècnica sinó l'ús que en fa el professional".



**ELS JOCS OLÍMPICS SÓN UNA CITA EXCEPCIONAL I LA PRESSIÓ QUE COMPORTEN ES TRASLLADA A TOT L'EQUIP DELS ESPORTISTES"**

I ho concreta amb diverses experiències: “Tenim casos d'esportistes als quals se'ls hi ha practicat prop de 25 EPI en un període de tres mesos, amb el resultat de ruptura completa del tendó indirecte del recte anterior del quàdriceps. També 4 ruptures completes de tendó d'Aquil·les amb el denominador comú de més de 15 aplicacions”. Per a Cos, el millor és “*keep calm... and breathe!* (mantenir la calma i respirar)” perquè “sovint, en fases agudes, menys és més!”. “La sobreintervenció és una de les iatrogènies que interfereixen més sovint en el curs natural de qualsevol reparació de teixit lesionat”, adverteix.

I per acabar la conversa, demanem a Miquel Àngel Cos que ens digui quin ha sigut el moment professional més gratificant de la seva llarga trajectòria en l'àmbit esportiu. Assegura que “afortunadament n'hi ha hagut força”, però sobretot en destaca un: “Treballar al costat de la Fundació Isidre Esteve per a la creació i patent d'un coixí de prevenció d'úlceres per pressió per a un baquet de vehicle de competició i posterior aplicació a cadira de rodes convencional”. I conclou: “Ha estat, sense cap mena de dubte, una de les experiències personals i professionals més grans (culminada amb la meva tesi doctoral). Ha estat un treball en equip”.



# Estudia Osteopatia

Obtén 2 Màsters en 4 anys acadèmics!

Acreditats per:



¡Ara més pràctic i didàctic que mai!



Mobilitat acadèmica



Professors internacionals



Pràctiques clíniques guiades



Tutories en línia



Aprenentatge col·laboratiu



2 Modalitats d'estudi

CODI PROMOCIÓ PER A COL·LEGIATS  
#COLCAT24



CONSULTA'NS: +34 635 619 504

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



ENTREVISTA A

## Ashley Draper

Responsable de fisioterapeutes  
de l'Emirates New Zealand  
Team de la Copa Amèrica

*“El meu objectiu és que l'equip estigui preparat per poder obtenir un rendiment òptim”*

**Ashley Draper és un fisioterapeuta amb una àmplia experiència en el món de l'esport des de que va graduar-se a la Universitat de Southampton, al Regne Unit. A partir del 2005 es va establir a Nova Zelanda on va completar els seus estudis i va començar una carrera professional que l'ha dut a desenvolupar la seva tasca al voltant d'exigents competicions esportives.**

### **Quina ha estat la seva formació i en quins altres projectes ha treballat com a fisioterapeuta?**

Vaig obtenir la titulació com a fisioterapeuta a l'any 2000, a Southampton, al Regne Unit. Després d'uns anys, concretament al 2005, em vaig establir de forma definitiva, fins ara, a Nova Zelanda. En aquell país, i també a Austràlia, vaig completar els meus estudis de postgrau. Durant els darrers 20 anys he treballat sempre com a fisioterapeuta en entorns de l'esport professional. Actualment, a part de la meva tasca a la Copa Amèrica, soc també el fisioterapeuta principal de l'equip Blues Super Rugby a Auckland, Nova Zelanda. De fet, abans d'arribar a Barcelona, puc dir ben orgullós que hem estat els campions de la Super Rugby Pacific 2024, una fita que els Blues no assolien des del 2003.

Anteriorment vaig treballar amb la Federació Neozelandesa de Rugbi, els Maori All Blacks, i amb diversos atletes professionals de manera individualitzada. Per la meva formació, també exerceixo de professor de fisioteràpia neuromusculoesquelètica i d'urgències.

### **Ha estat a la Copa Amèrica en edicions anteriors?**

No, fins ara no he tingut aquest privilegi i reconec que és una nova fita que em fa molta il·lusió afrontar.

### **Una competició com la Copa Amèrica reuneix unes condicions molt particulars i específiques. Què ha de tenir en compte un fisioterapeuta per fer la seva feina correctament?**

Per les característiques d'aquest esport, tinc una àmplia gamma de rols dins de l'equip. Òbviament, potser el més evident és la prevenció, l'avaluació i el tractament de les lesions. Aquests aspectes són la clau de la meva feina, però també és fonamental treballar estretament amb la resta de l'equip per poder millorar les condicions de competició.

Altres consideracions són el son, la fatiga, la recuperació, la malaltia, la immunitat, les estratègies de viatge, el benestar general dels atletes i de l'equip, en general. La preparació de tots aquests elements també és important de cara a poder garantir un rendiment òptim de l'equip.





**A l'hora de prevenir possibles lesions, quines són les més habituals que es poden produir a l'hora de practicar aquest esport?**

Els atletes que participen en una competició tan exigent com la Copa Amèrica tenen un volum d'entrenament elevat i això fa que el nostre focus principal, des de la fisioteràpia, estigui en minimitzar el risc de lesions per sobrecàrrega. En aquest sentit, les lesions més comunes són les relacionades amb les lumbar, la columna cervical, els malucs i els genolls, que són les parts del cos que més pressió pateixen durant l'exercici de navegació.

Per fer una bona tasca és fonamental tenir en compte l'historial detallat de cada esportista, que indica també per on poden aparèixer les possibles lesions. I també entendre i satisfer les necessitats individuals de cada esportista per maximitzar el seu rendiment.

**Com cal preparar-se per a una regata, que pot durar més de dos mesos, per estar en les millors condicions possible?**

En qualsevol esdeveniment d'aquesta magnitud el propòsit és tenir un equip en forma i saludable amb les mínimes lesions o malalties. Aquest és un objectiu de tots els membres de l'equip i requereix que cadascú faci el seu paper específic. Els nostres atletes porten molt temps treballant per aconseguir-ho i perfeccionant el que sigui necessari per assolir el rendiment que estem buscant. És clau treballar mentalment i físicament en equip cap a un mateix objectiu.

**Ens pot explicar quina seria la seva rutina professional com a fisioterapeuta els dies previs a l'entrenament i durant els dies de competició?**

En els dos casos, ja sigui entrenament o dies de competició, les rutines s'acaben



semblant bastant. Comencem per fer exercici abans que els atletes estiguin a la nostra base de competició. Durant el matí, comprovem amb cada atleta -a l'hora de l'esmorzar- quin és el seu estat de forma real i, si és necessari, es porta a debat amb la direcció de l'equip. Durant l'escalfament previ, fem tractament i rehabilitació, realitzant també sessions d'entrenament físic de suport.

Durant la preparació per al dia de navegació, assistim en tot allò que pugui ser necessari no directament vinculat amb la fisioteràpia, com pot ser la hidratació, l'avituellament, la calor, estratègies de recuperació, etc.

Un cop s'ha acabat l'entrenament o la competició, sempre és necessari analitzar tots els registres de la navegació amb els propis atletes, fer avaluacions i definir tractaments. Aquest conjunt d'elements ens han d'ajudar a discutir la planificació amb l'equip i, especialment, amb els preparadors físics.

**En la seva carrera professional, pensa seguir vinculat a l'esport de vela d'alta competició o té altres plans?**

Sí, sens dubte. És un enorme privilegi formar part d'un equip tan exitós i arrelat a la història de la Copa Amèrica. M'agrada el repte de treballar en diferents esports professionals i ajudar esportistes de diferents orígens esportius.

**Barcelona acull la competició per primera vegada en la seva història, que arriba a la seva 37a edició. Quines sensacions té sobre la ciutat i l'expectació generada?**

És una ciutat fantàstica i perfectament adequada per a una gran competició al mar. Tots els que formem part de l'equip estem molt entusiasmats i amb ganes de començar la competició aquest estiu.

**“ANALITZAR I REPROGRAMAR EN FUNCIÓ DE LES DADES, ESCOLTANT TOTES LES PARTS, ÉS QUELCOM HABITUAL EN PLENA COMPETICIÓ”**

# Practiques l'osteopatia?

**Fes-te membre del Registre de Fisioterapeutes que practiquen l'Osteopatia i aconsegueix el teu distintiu per a la teva consulta.**



Registra't **AQUÍ!**



# EXERCICI FÍSIC AL PIRINEU A L'ESTIU: PREVISIÓ, PREPARACIÓ I RECUPERACIÓ



**El bon temps i el període de vacances estival fa que gran part de la població es desplaça a les zones més turístiques per passar uns dies de descans i desconnectar de la rutina diària. Tot i que la platja acostuma a ser el destí estrella, la muntanya i, en concret a casa nostra, els Pirineus són un destí que també atrau molta gent.**

És que cada cop més les zones de muntanya ofereixen una gran diversitat d'activitats saludables que permeten fer exercici físic a l'aire lliure durant les vacances estivals, una de les coses que precisament ho fan més atractiu. Parlem amb tres fisioterapeutes del Pirineu, grans coneixedors de les activitats que s'hi fan i de la importància de prevenir situacions de risc. Són la Teresa Serra, de la Seu d'Urgell (Alt Urgell); el Carles Matas, que viu i treballa a Vielha (Val d'Aran), i la Maria Clèries, de la Pobla de Segur (Pallars Jussà).

El senderisme i la BTT són les pràctiques més habituals a l'estiu, tot i que tant Serra, Matas com Clèries en destaquen d'altres també molt populars -tot i que menys massives- com són l'escalada, les vies ferrades, el barranquisme i el ciclisme de carretera. I als rius i pantans pròxims als Pirineus també es practiquen altres esports a l'aire lliure com són el pàdel surf, el caiac, el piragüisme en aigües braves, el ràfting i fins i tot el ioga damunt la taula de pàdel surf. A més, la Maria Clèries, que treballa com a fisioterapeuta d'atenció primària i comunitària al CAP de Tremp i Pont de Suert, explica que a través d'Instagram s'ha fet molt famós el descens per la muntanya o *downhill*, que assegura que està molt de moda a la zona de la Vall Fosca i en d'altres punts del Pallars. "Hi ha una associació que es diu Lo Podall, que ha obert molts corriols i trialeres. Cada dia ve gent de tot Espanya a fer *downhill* atrets per la publicitat que n'han fet molts instagramers coneguts", explica.

A part de les activitats més físiques, hi ha totes les visites a l'aire lliure que es poden fer als diferents punts dels Pirineus, com són els pobles, esglésies, ermites, monuments i museus. A part de les excursions guiades -o no- als parcs naturals sense necessitat de fer gaire exercici físic. A més, cal recordar que a l'estiu és quan hi ha més festes majors arreu.

L'afluència de gent, que pot arribar a duplicar la població d'algunes zones, no influeix en un augment de feina d'aquests tres fisioterapeutes, tot i que comenten que a nivell privat sí que pot ser que s'atengui més usuaris a causa de lesions o molèsties que poden patir durant la pràctica de l'activitat física o esportiva que han dut a terme. Carles Matas, que és de Mataró però fa 12 anys que viu a la Val d'Aran i és el cap del Servei de rehabilitació a l'Hospital de Vielha i instructor de marxa nòrdica, també destaca les competicions de curses de muntanya o ultratrails i de BTT que hi ha en aquests mesos d'estiu a la zona, com l'UTMB i el Pedals de Foc, que també "mouen milers de practicants".

Tots tres fisioterapeutes destaquen la importància d'informar-se prèviament abans de desplaçar-se al lloc on es vol passar uns dies de vacances per conèixer les activitats que s'hi poden fer i la climatologia de la zona, així com visitar les oficines de turisme per rebre una informació més detallada i completa. "Al Pirineu el temps és molt variable, amb canvis de temperatura en ocasions bruscos i tempestes de tarda", recorda Matas. Per això la Teresa Serra, que treballa al servei de rehabilitació del Sant Hospital de la Seu d'Urgell, aconsella mirar el temps que es preveu per als dies de l'activitat. També recomana que si es vol practicar alguna nova disciplina esportiva i no es té experiència prèvia, el millor que es pot fer és "buscar centres que puguin donar el material adequat" i els puguin ensenyar i guiar en l'activitat. I és que per evitar possibles problemes és important, afegeix Matas, "planificar les



Maria Clèries

**“A LA MUNTANYA  
S’HA D’ESTAR  
ATENT PERQUÈ  
EL TERRENY ÉS  
IRREGULAR, POT  
SER HUMIT, HI  
HA PENDENTS  
I PASSOS  
COMPLICATS QUE  
INCREMENTEN  
LES POSSIBILITATS  
DE PATIR PETITS  
ACCIDENTS”**

sortides” i “adequar les rutes a l’estat de forma física de cadascú o del grup”. Si no es té experiència, millor “escollir rutes curtes, de poc desnivell i conegudes”. En aquest sentit, Serra afegeix que quan es facin sortides en família i, en el cas que hi hagi infants, s’adapti la pràctica esportiva a la seva edat. És important no caure en “l’error” de pensar que els més petits s’han d’adaptar a l’activitat o l’exercici físic dels adults. “Amb els infants i joves, sobretot cal vigilar molt de no forçar-los. Els pares poden tenir la sensació que l’activitat és poca cosa, però per a ells pot ser molt. S’ha de considerar que el seu cos no està preparat com el d’un adult i que, tot i semblar molt enèrgics, gasten part de l’energia corrent i saltant amunt i avall, cosa que sovint fa que recorrin el doble de distància”, alerta Clèries. L’important a l’hora de fer qualsevol pràctica a l’aire lliure és “gaudir” de la natura i de l’esport i, per tant, adequar l’activitat a l’edat, l’experiència prèvia i l’estat de forma pot ajudar a culminar l’exercici amb èxit. “Ningú ens posarà nota, no ens persegueix ningú. L’activitat ha de ser agradable i adaptada a les nostres possibilitats”, remarca Serra. “Cal tenir respecte per la muntanya”, alerta Matas.

Tot i que sembli una informació molt bàsica i que potser es dona per suposat, tots tres fisioterapeutes alerten de la importància de portar el material correcte depenent de cada activitat, sobretot la roba i el calçat adequats quan fem senderisme o el casc i les proteccions corporals si fem bicicleta. No s’ha d’esperar a estrenar, per exemple, les botes de muntanya el dia de l’excursió sinó fer-ho abans per evitar ulceracions als peus durant l’exercici. També és bàsic protegir-se del sol ja sigui amb cremes, gorres i ulleres solars o amb una vestimenta que ens tapi la pell. De fet, recomanen evitar sortir a fer exercici físic i activitats a l’aire lliure en horari de més sol per esquivar la calor més intensa, així com portar molta aigua i menjar per aguantar tot el dia. “És important portar aigua per hidratar-se en algun recipient que mantingui la temperatura fresca o una ampolla d’aigua congelada, que durant el dia s’anirà desfent”, apunta Clèries. També remarca la importància de portar líquids i begudes isotòniques suficients per si sorgeix “algun imprevist que fa allargar la ruta” prevista inicialment.

En aquest sentit, Matas aconsella, per exemple, portar pastilles de potabilització de l’aigua per si se’ns acaba i cal agafar-ne de rius (vigilant d’on s’extreu). Remarca que cal beure aigua sovint durant l’exercici i “no esperar a tenir set”. També cal fer els descansos que calgui per reposar i recuperar forces. I si es va en grup, aprofitar les zones d’ombra per descansar i esperar els companys perquè, segons Clèries, “petits detalls com aquests fan que el cos no pateixi tant”.

I així com és important protegir-se del sol, també ho és preveure un canvi de temps que provoqui una baixada de temperatura o pluja. Per tant, també és adient pensar en roba d’abric i impermeable i, fins i tot, en segons quines zones, Matas apunta a “guants i tapaboques”. També destaquen la importància de conèixer bé la ruta i portar un GPS que sapiguem fer servir, ja que els mòbils “sovint es queden sense cobertura” i també sense bateria, així que és bo portar algun sistema de recàrrega. I davant possibles accidents, portar una petita farmaciola per a picades o ferides lleus. Per a tots aquells que no estan acostumats a fer exercici físic a la muntanya, és important fer exercici i rutes “assequibles”. També cal tenir en compte si la persona que vol fer una activitat no està acostumada a fer exercici durant l’any. Això pot

provocar un sobreesforç molt gran. Si la nostra activitat durant l'any és sedentària, augmentem el risc de lesions quan fem pràctiques esportives. Per aquest motiu és important, sobretot entre els joves, no deixar-se portar pel grup d'amics i reconèixer quan es pot o no fer una activitat. És millor prevenir i ser-ne conscients i renunciar a fer-la si no s'està capacitat físicament. Serra també alerta que cal "no deixar-se emportar pel que es veu avui en dia a les xarxes socials, amb els esportistes d'alt nivell" i ser "molt conscients i coherents de les nostres facultats". "Hi ha activitats aptes per a totes les edats i s'ha de buscar quina s'adequa a cadascú", apunta. Quan l'activitat és en família, Serra defensa consensuar la sortida als gustos de tots els membres i no forçar-ne la participació perquè no es gaudirà de la mateixa manera i pot ser "una font de lesió, ja que es realitzarà amb estrès". "És millor fer-ho amb bones condicions", remarca.

### ESCALFAMENT I ESTIRAMENTS

Per aquells que estiguin poc acostumats a fer esport, exercici físic o activitats a l'aire lliure és important saber que abans de començar cal fer exercicis d'escalfament per preparar el cos (músculs, articulacions) i iniciar l'activitat a un ritme suau perquè "el cos es vagi adaptant a l'esforç", remarca Carles Matas. Moltes lesions es produeixen a la fase final de les activitats, en què el cos ja està cansat i la concentració, la capacitat de reacció, la coordinació i l'equilibri estan alterats. I quan s'acaba, fer estiraments. "Si hi ha un riu posar els peus a dins o les cames perquè millorarà el retorn venós després de l'activitat i és molt gratificant", assenyala Teresa Serra. Maria Clèries també alerta que cal tenir en compte lesions prèvies, que encara que estiguin curades "a vegades podem recaure si no prevenim amb una bona preparació" i per això "és bo" que si quan s'acaba la ruta o l'activitat física es noten molèsties, "posem gel per desinflamar, elevem el membre i fem compressió amb alguna mitja compressora", afegeix. També s'ha de saber aturar l'activitat si hi ha dolor i no forçar més del que es pot perquè si no, la lesió després pot empitjorar. I és que, com diu Matas, a la muntanya "s'ha d'estar més atent" perquè "el terreny és irregular, pot ser humit, hi ha pendents i passos complicats" que incrementen les possibilitats de patir petits accidents que "poden comportar des de petites lesions a fractures o contusions de magnitud".

Tant Matas, Serra com Clèries també recorden que és important evitar d'anar sol a la muntanya, així com comunicar a familiars o amics quina és la ruta o activitat que es farà i a quina hora hi ha prevista la tornada. Amb travesses de diversos dies, recomanen concretar la ruta i les etapes i trucar als refugis per garantir poder passar-hi la nit o buscar aixoplucs, com cabanes o refugis lliures.

La muntanya és un territori que no deixa de ser inhòspit en el sentit que, malgrat haver-hi rutes ben senyalitzades i circuits ben marcats, pot tenir certs riscos. Per això és important tenir una bona informació prèvia, sobretot a nivell meteorològic si fem travesses i rutes llargues que impliqui allotjar-nos durant el trajecte. Queda clar que la previsió, la prevenció, la preparació i la recuperació són essencials per fer qualsevol activitat física a l'aire lliure i evitar possibles problemes.



**"LES ACTIVITATS DE MUNTANYA EXIGEIXEN TENIR BONA INFORMACIÓ SOBRE LA RUTA I LES CONDICIONS CLIMÀTIQUES PER EVITAR SORPRESES"**

# A L'ESTIU, APROFITA ELS BENEFICIS DE L'ACTIVITAT AQUÀTICA



**Els mesos d'estiu són ideals per aprofitar alguns recursos que tenim ben a prop i un d'ells és, sens dubte, gaudir de l'aigua. Des del Col·legi es recomana apostar per la fisioteràpia aquàtica per a la prevenció i tractament de lesions, una disciplina que és adequada per a un gran nombre de perfils de persona i estats de salut i permet també trencar amb la rutina terapèutica.**

**L**es propietats de l'aigua són molt beneficioses per a la salut i també molt aprofitables per la fisioteràpia, com el menor pes o la pressió hidrostàtica. Quan ens submergim a l'aigua, immediatament millora l'amplitud dels nostres moviments, els fa més àgils, fàcils, menys dolorosos i aconseguim també reduir la sobrecàrrega, proporcionant una major confiança.

Si a l'aigua podem fer molts exercicis que a l'aire lliure serien impossibles de fer és per aquestes propietats. Quan un cos se submergeix en un líquid hi ha una força que s'oposa al pes gravitacional. És per això que, quan som a l'aigua, actua sobre nosaltres el pes cap a baix, mentre que l'empenta de l'aigua va en el sentit contrari, cosa que ens permet sentir-nos més lleugers.



La fisioteràpia aquàtica és un molt bon tractament per a aquelles persones que tenen lesions a les articulacions o les que tenen sobrepès. Els exercicis més habituals són caminar o córrer dins de l'aigua, surar fent moviments amb braços i cames, nedar o fer desplaçaments simples. A més, com més gran és la profunditat, l'aigua exercirà més pressió hidrostàtica en el nostre cos, produint un major retorn venós i limfàtic i ajudant a disminuir el possible edema. Per aquesta raó, la fisioteràpia aquàtica està especialment indicada per als processos postoperatoris del càncer de mama.

L'adaptació tèrmica és un altre factor que influeix en el bon resultat d'aquest tipus de tractaments a l'aigua. Mentre que l'aigua calenta produeix vasodilatació superficial que ofereix un efecte analgèsic, antiinflamatori i relaxant; l'aigua freda fa l'efecte contrari i produeix una vasoconstricció que disminueix la inflamació i incrementa el llindar del dolor i de l'activitat muscular.

La fisioteràpia aquàtica, a més de ser recomanada per a qualsevol tipus de població i estat de salut, és ideal per promoure la participació, reduint el risc de fracàs i augmentant la tolerància a la frustració.



### **SALUT I ESPORT A L'AIGUA**

Per fer exercici, ja sigui a la platja o a la piscina, també és important seguir alguns consells bàsics. Per exemple, segons l'estil que vulguem utilitzar: crol, esquena o braça. Si tenim alguna patologia cervical o lumbar caldrà adaptar l'estil, evitant sobretot l'estil papallona. Com sempre que fem exercici, serà fonamental fer estiraments previs per tal d'evitar el risc de lesions.

Un altre risc que cal evitar és el de les capbussades imprudents. Sabem que cada any es donen casos de persones que pateixen lesions medul·lars o traumatismes cranioencefàlics per aquesta raó, especialment entre nens i joves, motiu pel qual cal recordar-los que siguin prudents.

Com en qualsevol altra activitat física, és clau conèixer el nostre propi estat de salut i, des d'aquest punt, planificar els millors exercicis, sempre amb l'ajuda d'un fisioterapeuta. Un consell general és que durant l'estiu caldrà evitar les hores centrals del dia per fer qualsevol mena d'activitat esportiva perquè estem augmentant el risc de patir un cop de calor i, en tot cas, tenir molta cura amb la hidratació, que ha de ser constant.

El balanç entre activitat i descans és fonamental també quan parlem de persones amb una alta exigència laboral durant l'any. Aquest "descans actiu", com podem definir-lo, es pot fer en les millors condicions dintre de l'aigua.



# LA FISIOTERÀPIA I EL DOLOR CRÒNIC: TRENCANT MITES





**En l'ideari col·lectiu hi ha la creença que el dolor crònic és un mal que no pot remetre. Però precisament els fisioterapeutes que es dediquen a aquest àmbit d'actuació alerten de la necessitat de trencar amb aquesta idea mal entesa, atès que defensen l'abordatge des de la fisioteràpia per reduir aquest dolor, millorar la simptomatologia així com la qualitat de vida dels pacients.**

**L**a Comissió de Dolor crònic del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya treballa per divulgar aquest àmbit d'actuació i proposar estudis d'investigació per desenvolupar tractaments més efectius, entre d'altres. A més, estan elaborant una guia de pràctica clínica per ajudar els professionals que han de fer l'abordatge d'aquests pacients.

Però... i què s'entén per dolor crònic? Segons expliquen Maria Dolors Gràcia i Alberto Donaire, de la Comissió de Dolor crònic del Col·legi, és aquell dolor que persisteix més enllà del temps habitual de curació, que tècnicament s'estableix en els tres o sis mesos. Afecta la qualitat de vida del pacient, impeding que pugui realitzar activitats diàries i laborals. Es pot classificar, segons expliquen, en dolor nociceptiu (lesions en teixits com músculs i ossos com, per exemple, l'artrosi de genoll), dolor neuropàtic (dany en el sistema nerviós, com la neuràlgia postherpètica o la neuropatia diabètica), el dolor nociplàstic (com la fibromiàlgia), el mixt (neuropàtic i nociceptiu) i visceral (dels òrgans interns). Els més habituals, indica Gràcia, són el dolor lumbar, les migranyes, l'artrític i el neuropàtic.

"és clar que es pot prevenir", afirma Donaire, fisioterapeuta expert en dolor crònic, màster en Medicina Respiratòria per la UB, màster en Osteopatia a l'Escola Universitària Gimbernat i membre de diferents societats del dolor, entre les quals la Societat Espanyola de Fisioterapeutes del Dolor. A més, remarca que és important "trencar amb la creença que el dolor crònic ha de durar tota la vida". També Gràcia, que treballa al Servei de rehabilitació del CAP Baix Ebre i a la Unitat de Síndromes de Sensibilització Central de les Terres de l'Ebre, insisteix en aquesta qüestió: "Cal educar la societat per trencar el mite que el dolor crònic és permanent". Tot i que la prevenció és "complicada" és "possible reduir el risc mitjançant diverses estratègies" com poden ser "tractar el dolor agut de manera precoç, mantenir un estil de vida saludable, gestionar l'estrès i controlar malalties cròniques". Per a Donaire, el fisioterapeuta té precisament un "paper fonamental per evitar la cronificació d'un dolor i que no es vegi afectada la funcionalitat del pacient".

#### **QUÈ ENS POT APORTAR LA FISIOTERÀPIA?**

La funció del fisioterapeuta en el tractament del dolor crònic és molt important. Gràcia explica que la seva feina és "identificar disfuncions musculoesquelètiques mitjançant l'avaluació biomecànica, dissenyar exercicis terapèutics personalitzats per millorar la funció física i reduir el dolor, aplicar teràpies manuals com massatges i manipulació articular, educar en l'autocura i la prevenció i col·laborar estretament amb altres professionals per proporcionar un enfocament integral i millorar la qualitat de vida del pacient". "És essencial consolidar la col·laboració amb altres



*Alberto Donaire*



*Maria Dolors Gràcia*

**"CAL APOSTAR PER LA RECERCA EN FISIOTERÀPIA PER TROBAR ELS TRACTAMENTS I ABORDATGES QUE PUGUIN SER MÉS EFECTIUS"**

professionals de la salut com psicòlegs i especialistes en dolor per proporcionar un enfocament integrat i personalitzat per a cada pacient”, afegeix.

De la mateixa manera s'expressa Donaire, que emfatitza la importància de l'abordatge interdisciplinari: “Som una eina clau per abordar el dolor crònic en la nostra societat”. De fet, aquest fisioterapeuta assegura que cal visibilitzar encara més “la nostra professió” i recorda que al llarg dels anys han passat de ser considerats “simples massatgistes a ser professionals clau en la lluita contra el dolor i la discapacitat”. En aquest sentit, els dos fisioterapeutes recomanen als pacients amb dolor crònic que acudeixin a professionals especialitzats en aquest àmbit i que trenquin amb la idea que els durarà tota la vida. A més, Gràcia aconsella també “mantenir una activitat física adaptada, gestionar l'estrès amb tècniques com el ioga o la meditació, educar-se sobre el dolor i les seves estratègies de maneig, considerar el suport psicològic en cas necessari, seguir tractaments recomanats i adoptar un estil de vida saludable”.

**“LA PERSONA QUE PATEIX DOLOR CRÒNIC HA DE PENSAR QUE NO ESTÀ SOLA I QUE HI HA PROFESSIONALS QUE LA PODEM AJUDAR”**

Precisament per ajudar a fer difusió dels professionals que es dediquen a aquest àmbit d'actuació existeix, dins el Col·legi, la Comissió de Dolor crònic, que vol donar veu i suport als fisioterapeutes que treballen bàsicament la Síndrome de Sensibilització Central (SSC) i Dolor Crònic (DC) i destacar-ne la seva importància dins d'un equip multi o interdisciplinari. També té com a objectiu treballar per establir col·laboracions amb altres professionals de la salut i proposar estudis d'investigació per augmentar l'evidència científica en aquest camp d'actuació.

Precisament el camp de la investigació, com en la majoria d'àmbits dins de la fisioteràpia, és considerat una “necessitat urgent” per trobar els tractaments i abordatges adequats a cada pacient, ja que molts no han resultat efectius en els últims anys, segons Donaire. “La investigació és crucial”, afegeix Gràcia, perquè és important “comprendre els mecanismes subjacents i proporcionar evidència científica per guiar la pràctica clínica”. Precisament un dels objectius de la Comissió del Col·legi és l'elaboració d'una guia pràctica clínica per als fisioterapeutes que s'està realitzant actualment perquè serveixi de suport a l'hora d'atendre els usuaris que pateixen dolor persistent.

#### **MIRANT ENDAVANT**

I com veuen el futur en aquest àmbit? Per a Gràcia, el futur en aquest àmbit d'actuació s'encamina cada cop més cap a una integració “més profunda en equips multidisciplinaris que aborden el dolor des d'una perspectiva holística utilitzant tècniques avançades i basades en evidències científiques per millorar la rehabilitació”. A més de la investigació, que ha de ser clau per desenvolupar tractaments més efectius i específics, “en conjunt, el futur de la fisioteràpia en aquest àmbit promet avançar cap a solucions més innovadores i una millor qualitat de vida per als pacients”, afegeix Gràcia.



Per la seva banda, Donaire confia en aconseguir sensibilitzar la població i els gestors sanitaris sobre “la necessitat d’introduir la figura del fisioterapeuta com a obligació en el tractament de qualsevol pacient que acudeixi amb dolor al sistema sanitari”. “El camí és seguir avançant cap a la creació d’unitats d’afrontament actiu, tal i com ja s’ha començat a fer en algunes localitats”, afegeix Donaire, insistint que des de “la comunitat de fisioterapeutes creiem en la necessitat d’estar presents en totes les unitats de dolor, així com també en els centres d’atenció primària”.

I, per acabar, tots dos fisioterapeutes tenen un pensament per als pacients que pateixen aquest dolor incapacitant. “No esteu sols”, afirma Donaire, que vol transmetre un missatge esperançador assegurant que hi ha molts professionals “treballant i formant-se molt dur per ajudar-los”. “Que no caiguin en el pessimisme i la desesperança”, afegeix. De la mateixa manera s’expressa Gràcia, que considera que com a fisioterapeutes “cal continuar formant-nos i actualitzant-nos per oferir els millors tractaments possible”. A més, anima els pacients amb dolor crònic a “buscar ajuda professional i a ser perseverants en el seu procés de recuperació”. “És clau treballar junts”, conclou.

## TIMP Especialistas en fisioterapeutas

Gana tiempo y organización con el **software referente** desde 2014

- ✔ **Agenda digital**
- ✔ **Historiales clínicos**
- ✔ **App de reservas**
- ✔ **Recordatorios de citas**
- ✔ **Pagos desde la app**
- ✔ **Contabilidad y CRM**

Reserva ya tu demo personalizada

Q **timp.pro**



## Reunió del Col·legi amb Ana Pastor, actual presidenta d'AMA Seguros

**E**l passat mes de juliol, el degà i la vicedegana del Col·legi, Ramon Aiguadé i Yolanda Sánchez, respectivament, es van reunir amb Ana Pastor, entre d'altres, exministra de Sanitat i Consum i actual presidenta d'AMA Seguros, una companyia d'assegurances especialitzada en professionals sanitaris. A la reunió també hi van assistir els directors generals de l'asseguradora Raquel Murillo i José Luis Bahillo.

La trobada va servir per obrir una nova via de contacte entre les dues entitats per plantejar noves accions i propostes de col·laboració. Volem agrair la bona sintonia que hi va haver a la reunió, que de ben segur obrirà un ampli ventall de sinergies.



## "Salut a les escoles" arriba a més de 4.000 alumnes

**D**urant aquest curs 2023-2024, el projecte "Salut a les escoles" ha aconseguit que més de 4.000 nenes i nens d'entre 8 i 10 anys coneguessin la relació entre el dolor i els seus hàbits, conductes i creences. Aquest projecte, que ha estat dissenyat per a la prevenció de lesions musculoesquelètiques en edat escolar, es basa en la incorporació d'hàbits de vida saludables, l'evitació del comportament sedentari i la importància de trencar mites equivocats sobre el dolor.



En concret, més de 100 fisioterapeutes han estat els encarregats de realitzar gairebé 200 xerrades a 111 escoles de Catalunya, de les quals s'han beneficiat 4.194 nens i nenes que, a partir d'aquest moment, sabran que la millor manera de gaudir d'un bon estat de salut és moure's.

# Què són els trastorns de l'articulació temporomandibular i com s'han de tractar



**Si ens fa mal la mandíbula, dins l'oïda, al seu voltant o quan masteguem; si sentim un dolor intens a la cara o si ens costa obrir i tancar la boca, pot ser que patim un trastorn de l'articulació temporomandibular (ATM). En tenim dues, una a cada costat del cap, a tocar de les oïdes, i la seva funció és fonamental, doncs són les responsables que puguem moure la mandíbula. Els trastorns temporomandibulars, per tant, afecten l'articulació de la mandíbula i els músculs que controlen el seu moviment.**

Les causes que els provoquen poden ser molt diverses i sovint són difícils de determinar. Normalment, els símptomes desapareixen sols o bé es poden alleujar amb tractaments conservadors, però en els casos que persisteixen hi ha l'opció de la cirurgia.

L'ATM fa de frontissa amb moviments lliscants. Les parts òssies que interactuen amb l'articulació estan recobertes de cartílag i separades per un petit disc que

absorbeix els cops i facilita un moviment suau. Ara bé, el disc es pot erosionar o moure's fora de lloc, el cartílag pot deteriorar-se a causa de l'artritis o bé l'articulació pot veure's afectada per un cop.

Els trastorns de l'ATM són més freqüents entre les dones, a partir dels 20 anys i fins als 50, aproximadament. N'hi ha de tres tipus:

- ▶ Dolor miofascial: afecta persones amb una articulació temporomandibular aparentment normal. Pot ser originat per la tensió o el cansament als músculs mastegadors.
- ▶ Asimetria interna: és conseqüència d'un disc desplaçat, una mala alineació o una mandíbula dislocada.
- ▶ Alteracions degeneratives i inflamàtores.

Hi ha múltiples causes possibles dels trastorns de l'articulació temporomandibular: desordres congènits i del desenvolupament, maloclusions, malalties metabòliques, infeccions, patologies neurològiques,

dislocació conseqüència de la feblesa dels lligaments, desordres musculars, calcificacions dels lligaments que provoquen anquilosi, sobrecàrrega física, estrès, inflamacions, etc.

Quan els símptomes persisteixen, cal visitar un odontòleg que ens faci una diagnosi i determini si cal aplicar un tractament conservador o quirúrgic. Entre els primers, trobem les fèrules d'estabilització, que redueixen la pressió mandibular per tal d'atenuar el dolor muscular. D'altra banda, l'ús de la fisioteràpia associada a un tractament odontològic també dona bons resultats.

Pel que fa als tractaments quirúrgics, n'hi ha de més senzills i poc invasius, com l'artrocentesi, que permet netejar l'articulació, i l'artroscòpia, amb què el cirurgià pot examinar l'articulació i retirar el teixit afectat; i de més complexos, com el reemplaçament d'articulacions per pròtesis i la cirurgia oberta, en el cas, per exemple, de la presència d'un tumor.



## Programa de salut bucodental d'IO

# 20%

DTE. EN

TOTS ELS TRACTAMENTS

HIGIENE GRATUÏTA

(Subjecta a prescripció mèdica)

Primera revisió  
gratuïta

900 800 850  
www.ioa.es



Escaneja'm i  
demana cita!

## Convocatòria 2024 d'ajuts a la publicació d'articles a revistes científiques d'alt impacte

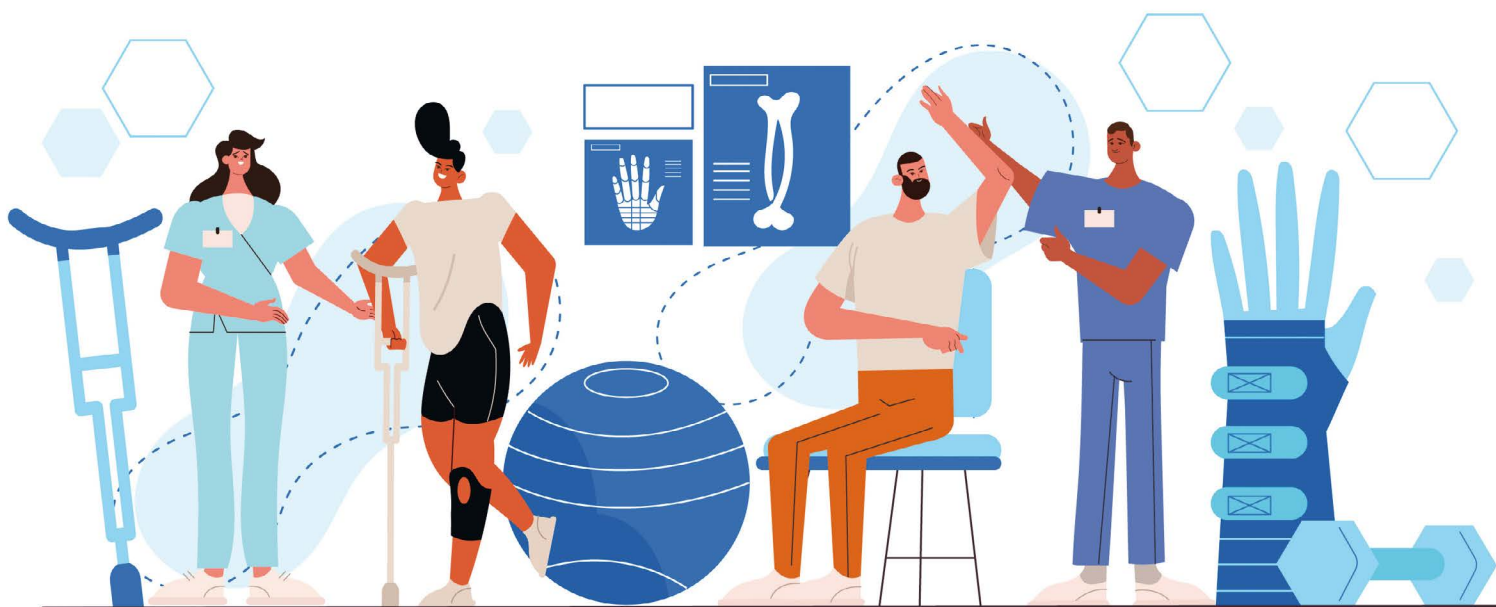
**EL TERMINI DE PRESENTACIÓ DE SOL·LICITUDS ES VA INICIAR EL 3 DE JULIOL I FINALITZARÀ EL 31 DE DESEMBRE DE 2024 O QUAN S'EXHAUREIXI LA PARTIDA**

L'objectiu de promoure l'exercici professional de la fisioteràpia que correspon al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya inclou, entre d'altres, el foment de la recerca. Per aquest motiu, la Junta de Govern ha decidit donar suport a la publicació d'articles en revistes científiques indexades al *Journal Citation Reports (JCR)*, per tal de fer visible la recerca en fisioteràpia.

La present convocatòria es regirà per la Resolució 001/2024, de 8 de maig de 2024, per la qual es regula la concessió d'ajuts per a publicacions en revistes científiques del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. El pressupost que el Col·legi destina a la present convocatòria és de 6.000 €.

El termini de presentació de sol·licituds es va iniciar el 3 de juliol i finalitzarà el 31 de desembre de 2024 o quan s'exhaureixi la partida pressupostària.

**Podeu consultar tots els detalls de la convocatòria, els terminis, la documentació i les característiques que han de tenir els articles a l'apartat 'Ajuts' de la pàgina web del Col·legi.**



# El conveni amb COCEMFE permetrà visualitzar la necessitat de fisioteràpia en determinades patologies

**E**l Col·legi, seguint l'esperit de responsabilitat social que el caracteritza, ha col·laborat amb COCEMFE Catalunya (Confederació de persones amb discapacitat física i orgànica de Catalunya) en una iniciativa solidària que ha servit per fer accessible tractaments de fisioteràpia neurològica, atès que aquests tractaments sovint han de ser molt llargs o, fins i tot, permanents, fet que obliga a destinar-hi una gran quantitat de diners.

Gràcies a aquesta acció, 20 pacients amb patologies neurològiques derivats per Step by Step, l'Associació Catalana per al Parkinson i DKV Integralia, s'han pogut beneficiar d'una bossa solidària de 350 hores de fisioteràpia repartides entre els mesos de març i maig d'enguany. El projecte ha permès contractar dos fisioterapeutes a mitja jornada per tal de cobrir hores directes al centre de tractament o al domicili.

Les patologies més habituals que s'han tractat han estat lesions medul·lars, fibromiàlgia, ictus, atàxies, Parkinson, paràlisi cerebral, distròfia muscular i algunes patologies minoritàries per a les quals l'accés a fisioteràpia és més difícil.

L'empresa de lliteres Naggura també ha volgut aportar el seu granet de sorra en aquesta iniciativa i ha cedit dues lliteres per realitzar els tractaments, material que finalment ha entregat de manera definitiva a Step by Step un cop finalitzat el projecte solidari. Des de Col·legi volem agrair la col·laboració desinteressada de Naggura.

Aquesta acció conjunta amb COCEMFE ha de permetre conscienciar institucions i polítics de la importància de l'accés a fisioteràpia i de la millora que suposa per a la qualitat de vida de persones que pateixen determinades patologies.

**EL PROJECTE HA PERMÉS CONTRACTAR DOS FISIOTERAPEUTES A MITJA JORNADA PER TAL DE COBRIR HORES DIRECTES AL CENTRE DE TRACTAMENT O AL DOMICILI**



# Rubén Cabanillas

**FISIOTERAPEUTA I GRADUAT EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA**

## QUI SOC?

Soc el Rubén Cabanillas, apassionat d'allò que m'omple de vida i em fa créixer dia rere dia.

Em vaig graduar en fisioteràpia l'any 2019, amb el grau en Ciències de l'Activitat Física a Lleida, en format doble grau. La travessa fins aquí ve acompanyada d'estudis previs de cicle formatiu i persones que em van aconsellar l'estudi de la fisioteràpia.

Durant el camí he anat buscant el que m'agrada, el que em motiva i el que fa que el meu organisme no pari de pensar, explorar, fer-se preguntes... i per sort, molt ràpid vaig trobar la part de rehabilitació/readaptació de les lesions esportives. Fins ara he pogut combinar la meva feina en l'àmbit privat/clínic amb el fet de formar part d'un equip professional dins d'un club de futbol. Això fa que vegis la realitat dels dos mons i puguis aprofitar per portar els aspectes positius d'un món a l'altre.

Tot això, i per trobar l'equilibri en el meu temps lliure -que intento cada cop tenir una mica més- complemento la meva feina amb altres activitats que em relaxen com el medi natural, llegir, l'aprenentatge de teràpies coadjuvants o activitats que exciten altres parts del meu petit cap, com ara tot el món del cafè.





**“LA MEVA INTENCIÓ  
ÉS CONTINUAR  
CREIXENT  
PROFESSIONALMENT  
UNA MICA CADA DIA  
PER PODER SER  
MÉS EFICIENT AMB  
LES PERSONES  
QUE DECIDEIXEN  
CONFIAR EN MI”**

### **QUÈ FAIG?**

Ara mateix, dedico un 90 % del meu temps professional al treball en clínica a Lleida, a l'Espai Sisu, un centre que vaig obrir al gener d'aquest any i que estic intentant fer créixer en l'àmbit de la rehabilitació/readaptació de lesions esportives en esportistes amateurs i professionals, i en un club de futbol professional com a encarregat del treball actiu de l'equip sots23.

La sort d'aquestes dues vessants és que puc dedicar bastant temps a cada cas i això fa que hi hagi molt vincle amb la persona lesionada. Sabem que no és un procés bo per a qui el pateix i poder estar a sobre, i ajudant en molts aspectes, és gratificant.

Dins d'aquest àmbit laboral, em dedico principalment al procés de rehabilitació de la lesió del lligament encreuat anterior (LEA), molt comuna en els nostres esportistes i una de les de més llarga durada. Això m'ha fet organitzar i distribuir el centre pensant molt en el benefici d'aquesta persona/esportista lesionada.

El 10 % restant el dedico a activitats formatives en diferents postgraus i màsters o formacions de metodologia de treball que organitzo pel meu compte.

Tant en l'àmbit clínic com en el docent sempre intento que hi hagi una bona experiència de la persona que confia en mi i intento facilitar al màxim tots els recursos i les possibilitats que hi ha.

### **QUÈ VULL FER?**

La meva intenció és continuar creixent professionalment una mica cada dia per poder ser més eficient amb les persones que decideixen confiar en mi. Ara mateix el meu focus és fer créixer Sisu a Lleida i, més endavant, si tot va bé, potser buscar altres ciutats.

En l'àmbit personal, no deixar que la flama de la fisioteràpia minvi, que crec que no serà complicat ja que m'apassiona i em fa tenir el cap ocupat. Buscar respostes a aquells dubtes per als quals no he trobat una solució, preguntar-me cada dia si el que faig em porta cap a algun lloc o, simplement, em manté en un estat d'estabilitat i, finalment, mantenir la ment oberta.

Vivim en una professió canviant, fàcilment influenciable, que es mou per modes i tendències, i l'única forma de sobreviure és tenir la ment oberta i estar preparat per al canvi constant. A partir d'aquí, tenir criteri professional per no deixar-te endur per la marea. Pensar, raonar, buscar respostes, tenir esperit crític, escoltar la gent que fa molt temps que està en la professió... tot això són qualitats que cada cop es veuen menys i, probablement, en un futur seran de les més demanades.



## II CONGRÉS DE GESTORS EN FISIOTERÀPIA

27 i 28 de setembre de 2024

Sala d'Actes de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (carrer Sant Quintí, 89, Barcelona)

Més informació: <https://iigestors.fisioterapeutes.cat/ca/>

## ÚS DE LES ESCALES BAYLEY DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL III EN L'AVALUACIÓ DEL DESENVOLUPAMENT PSICOMOTRIU DEL NEN DE 15 DIES A 42 MESOS. AMB Ma LUISA GUERRERO

4 d'octubre de 2024

Seu del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (carrer Segle XX 78, Barcelona)

Més informació: <https://www.fisioterapeutes.cat/ca/colegiats/formacio/cursos/2024/10/us-escales-bayley-desenvolupament-infantil-iii-avaluacio-desenvolupament-psicomotriu-nen-15-dies-42-mesos>

## APLICACIÓ DE LA NEUROMODULACIÓ AURICULAR EN PROBLEMES DE DOLOR DE L'APARELL LOCOMOTOR. AMB EL DR. PEDRO MARCO

18, 19, 25 i 26 d'octubre de 2024

Centre Univers (carrer del Comte de Salvatierra, 15, Barcelona)

Més informació: <https://www.fisioterapeutes.cat/ca/colegiats/formacio/cursos/2024/10/aplicacio-neuromodulacio-auricular-problemes-dolor-aparell-locomotor>

## CURS #FTP24. COMBATRE EL MAL D'ESQUENA, UN ENFOCAMENT BASAT EN EL MOVIMENT. AMB BEN CORMACK

28 de novembre de 2024

Seu del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (carrer Segle XX 78, Barcelona)

Més informació: <https://www.fisioterapeutes.cat/ca/colegiats/formacio/cursos/2024/11/ftp24-combatre-mal-esquena-un-enfocament-basat-moviment-amb-ben-cormack>

## CURS #FTP24. RECUPERANT EL GENOLL MÉS VELL. AMB JENNY MCCONNELL

28 de novembre de 2024

Seu del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (carrer Pujades, 350, Barcelona)

Més informació: <https://www.fisioterapeutes.cat/ca/colegiats/formacio/cursos/2024/11/ftp24-recuperant-genoll-mes-vell-amb-jenny-mcconnell>

## ACTIVITAT #FTP24. UNA TARDA AMB L'ARTURO GOICOECHEA

28 de novembre de 2024

Hotel SB Diagonal Zero Barcelona (plaça de Llevant, s/n, Barcelona)

Més informació: <https://www.fisioterapeutes.cat/ca/colegiats/activitats-ludiques/2024/11/28/ftp24-una-tarda-amb-arturo-amb-presencia-dr-arturo-goicoechea>

## III CONGRÉS INTERNACIONAL DE FISIOTERÀPIA #FTP24

29 i 30 de novembre de 2024

Centre Convencions Internacional de Barcelona (CCIB - Fòrum) (plaça de Willy Brandt 11-14, Barcelona)

Més informació: <https://www.ftp24.cat/ca/>

CONSULTA LA FORMACIÓ DEL COL·LEGI

[AQUI](#)



— La Niña —  
**BONITA**

Un espectacle amb premi



**PEYU**

DIRECCIÓ  
JOAN ROURA

**Tenim  
una cita!**  
26 d'octubre  
2024



per

**La Marató**

scat»

# No t'adormis!

Obre els ulls al III Congrés  
Internacional de Fisioteràpia



Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya

 **tp24**  
CONGRÉS  
INTERNACIONAL  
DE FISIOTERÀPIA

CCIB - BARCELONA

29-30 NOVEMBRE