



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

## La fisioteràpia i la tercera edat

La fisioteràpia és una disciplina terapèutica que utilitza mitjans físics, químics i manuals per assolir els seus objectius. Es pot aplicar en qualsevol entorn, sigui en residències, casals d'avis, domicilis, ambulatoris o hospitals, i tant de forma individual com grupal.

Cal recordar que la població de la tercera edat creix cada cop més; a més, cada vegada és més heterogènia i sovint presenta pluripatologia; per aquest motiu és bàsic que el fisioterapeuta faci una bona valoració i triï les millors tècniques a aplicar per a cada individu.

Els objectius bàsics de la fisioteràpia en geriatria són:

- ▶ Identificar problemes, establir objectius i definir el tractament de fisioteràpia en els aspectes preventiu, de manteniment i terapèutic.
- ▶ Aplicar els tractaments i les tècniques de fisioteràpia en tots els camps sanitaris.
- ▶ Revisar periòdicament l'estat funcional dels usuaris, fer l'avaluació dels objectius i dels tractaments aplicats, registrar-ho i marcar nous objectius segons l'evolució.
- ▶ Valorar i proposar la necessitat d'ajuts tècnics (cadira de rodes, caminadors...), assessorar en el seu ús i vetllar pel seu bon estat.
- ▶ Elaborar pautes d'adaptació a l'entorn en col·laboració amb altres professionals sanitaris.
- ▶ Col·laborar amb altres professionals sanitaris per donar el màxim de confort a la persona en el procés terminal amb les tècniques pròpies de la fisioteràpia.
- ▶ Disminuir la polimediació que provoca la pluripatologia; així evitarem també les reaccions adverses dels fàrmacs.
- ▶ Col·laborar i assessorar familiars i cuidadors.

L'activitat física en la tercera edat és fonamental per mantenir una bona qualitat de vida. Seguir una pauta d'exercici físic, elaborada per un fisioterapeuta i adequada a cada persona comporta un bon funcionament de l'aparell locomotor, millora el sistema cardiorespiratori, manté la coordinació entre el cos i la ment, prevé possibles caigudes i alenteix el procés de l'envelliment. De la mateixa manera, eleva l'autoestima i manté els llaços socials pel fet de treballar en grup.

tech&natural  
**kyrocreeam**  
+activa