



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, 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 que 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 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 polifarmàcia que provoca la pluripatologia; així evitarem també les reaccions adverses dels fàrmacs.

– Col·laborar amb familiars i cuidadors i assessorar-los.

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'evolució de l'envelliment. De la mateixa manera eleva l'autoestima i manté els llaços socials pel fet de treballar en grup.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat