

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya informa de la importància de l'exercici en la lluita contra l'ictus

Catalunya 29/10/2015

Amb motiu del Dia Mundial de l'Ictus (que se celebra el 29 d'octubre), el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol informar que preparar de manera adequada el nostre cos amb exercicis que reforcin la musculatura i el treball de prevenció amb el fisioterapeuta pot ajudar a prevenir aquestes malalties cerebrovasculares i les seqüeles que se'n deriven. A Espanya, l'ictus és la primera causa de mort entre les dones i la segona entre els homes, essent també la primera causa de discapacitats greus. Segons l'estudi Prev-Ictus (un estudi de diverses universitats centrat en persones més grans de seixanta anys a Espanya), gairebé dos milions de persones presenta un risc elevat de patir un ictus.

Quan es parla de malalties cardiovasculars s'està parlant d'aquelles malalties que afecten el nostre cor i el nostre sistema circulatori –hipertensió arterial, malaltia cardíaca, accident vasculocerebral, etc.– i que són patologies que, avui dia, esdevenen la causa més freqüent de mort al món.

La hipertensió arterial comporta un risc per a la nostra salut i en molts casos és la responsable d'un possible accident cerebrovascular o d'un infart cardíac. L'exercici físic pot ajudar a controlar la tensió arterial i, per tant, a disminuir la possibilitat de patir aquesta mena de malalties. L'exercici també produeix un seguit de modificacions i canvis a diferents òrgans (cor, pulmons, musculatura...) i aquestes modificacions resulten molt beneficioses per als potencials pacients, millorant la seva qualitat de vida.

Un estil de vida físicament actiu que fugi del sedentarisme millora el funcionament del sistema cardiovascular i millora aspectes com el sobrepès, la hipertensió arterial o la hipercolesterolèmia.

Un bon exercici accessible a tothom és caminar. Amb una passejada de 30 minuts diaris a un pas moderat podríem reduir el risc de patir un accident cerebrovascular, tenint molt en compte, però, que el més important és la regularitat i la constància a l'hora de fer qualsevol activitat física per obtenir beneficis saludables.

El fisioterapeuta com a professional de la salut pot treballar juntament amb el pacient fent una programació d'activitat física controlada amb exercicis terapèutics dirigits a prevenir la malaltia, tractar els símptomes si ja està instaurada i recuperar els possibles efectes generats en el cas d'haver-la patit.

Pel que fa a les actuacions que es realitzen durant el tractament de fisioteràpia, varien en cada persona i dependran de com es vegi afectat el pacient. La intervenció del fisioterapeuta des dels primers dies és molt important per aconseguir una correcta postura del pacient al llit, per treballar les diferents postures que poden millorar el to muscular i per incrementar l'estimulació sensorial. La mobilització dels pacients que han patit un ictus s'ha de fer al més aviat possible. Posteriorment, quan el pacient ja està estabilitzat, el fisioterapeuta enfoca la seva intervenció a millorar les reaccions d'equilibri, transferències bàsiques, reeducació de la marxa i l'estimulació de les activitats diàries.