



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Exercici i esclerosi múltiple

Avui és el Dia Nacional de la Lluita Contra l'Esclerosi Múltiple. És per aquest motiu que el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol destacar el paper fonamental que juga l'exercici físic per evitar les complicacions derivades d'aquesta patologia, així com per mantenir i millorar les funcions que es poden haver vist afectades.

Tota persona amb esclerosi múltiple necessita fer activitat física de manera regular, sense que importi quin és el seu grau de discapacitat o afectació. La falta d'exercici pot tenir importants conseqüències per a la salut i, fins i tot, pot augmentar el risc de patir malalties coronàries. Els exercicis no proporcionen tan sols una millora del benestar corporal, sinó que també són importants contra problemes associats, com ara l'estrenyiment.

Els símptomes varien en funció de la part del sistema nerviós central que s'hagi vist perjudicada. Al principi de la malaltia, les manifestacions són habitualment lleus i poden desaparèixer sense tractament, però amb el temps poden arribar a ser més nombroses i greus. Tot i que encara no es disposa de tractament curatiu, es poden desplegar algunes estratègies per tal d'alleujar-ne els símptomes i millorar la qualitat de vida dels afectats i dels seus cuidadors.

És aquí on entra en joc la fisioteràpia neurològica, que tracta alteracions pròpiament motrius i totes les que se'n poden derivar, com, per exemple, alteracions de la sensibilitat, problemes en els esfínters i complicacions generades per la pròpia immobilitat. En el cas que ens ocupa, l'objectiu general de la fisioteràpia neurològica és millorar la qualitat de vida de les persones amb esclerosi múltiple i dels seus cuidadors i famílies, tot intentant prevenir el deteriorament de les capacitats funcionals i, fins i tot, mirant de recuperar-les.

El tractament de fisioteràpia ha de ser constant, però és especialment important després de cada episodi d'empitjorament i quan s'apliquen tractaments mèdics, amb la idea d'assolir el millor nivell funcional tan aviat com sigui possible.

Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
F'activa



Garantia



OUTBACK
SOLARIS PHARMACY

www.kyrocream.com